ప్రకృతి

సచిత్ర ప్రకృతి వైద్య మాస పత్రిక

సెప్టెంబరు

1938



సంవత్సర చందా

రు 3-0-0 లు

బెజవాడ

విషయసూచిక



ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
కునిశితవైద్యం	4 8 0	3 8 0
ప్రౌఢప్రభాకరం	2 0 0	1 8 0
సూర్యకిరణచికిత్స	0 12 0	0 8 0
ఆరోగ్యప్రభాకరం	0 4 0	0 3 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యమంజరి	0 6 0	0 4 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	0 4 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0	2 8 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
నైపీయ జలచికిత్స	0 12 0	0 8 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 6 0	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	0 3 0
వేడినీటికాపు ఉబ్బసపు చికిత్స	0·6 0	0 4 0
ఉషఃపానము	0 6 0	0 4 0
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	0 1 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0

ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు

నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి)	1 8 0	1 0 0
ఆహారము 1 భాగము	0 12 0	0 8 0
డిటో 2 భాగము	0 4 0	0 3 0
పచ్చితిండివలనిప్రయోజనములు	0 12 0	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	0 4 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
జంబీర చికిత్స	0 3 0	0 2 0
సమరసాహారము విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	0 1 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	0 1 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 1 0
క్షీరచికిత్స	0 4 0	0 3 0
అపక్వశాకాహారఅద్వైతసిద్ధాంతం	2 0 0	2 0 0

దురభ్యాసఖండనములు

జీవహింస	0 4 0	0 3 0
అనుభవానందము	0 12 0	0 8 0

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
మహారోగము	0 8 0	0 6 0
పొగచుట్ట — ముక్కుపొడుం	0 4 0	0 3 0
కల్లుముంత — సారాపీపా	0 4 0	0 3 0
ఔషధవైద్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	0 2 0
టీకాలనవేమి? డాక్టర్లఅభిప్రాయము	0 4 0	0 [illegible] 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	0 [illegible] 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	0 4 0
తెల్లచక్కెరవలనివిపత్తు	0 6 0	0 4 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	0 4 0
ఆరోగ్యాదర్శము	0 8 0	0 7 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసములు 3 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	0 4 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	0 3 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	0 2 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

ప్రకృతి గృహవైద్యం	2 8 0	2 0 0
దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము	1 8 0	1 8 0
ప్రాకృతి చికిత్సార్ణవములు		
1 భాగము	1 8 0	1 0 0
2 భాగము	1 4 0	0 15 0
3 భాగము	1 8 0	1 0 0
4 భాగము	0 6 0	0 4 0
5 భాగము	0 6 0	0 4 0
6 భాగము	0 6 0	0 4 0
7 భాగము	0 6 0	0 4 0
ఉపవాసచికిత్స	1 0 0	0 12 0
జస్టుచికిత్స	0 10 0	0 8 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0	0 6 0
జంబీరచికిత్స	0 3 0	0 2 0
యోగచికిత్స	0 6 0	0 4 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0	0 4 0
రక్తపరిశోధనచికిత్స	0 5 0	0 3 0
స్వాభావికచికిత్సా నియమములు	0 5 0	0 4 0
వైదికచికిత్సాపద్ధతి	0 5	0 [illegible] 0

అడ్రసు—మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సంవత్సరచందా
రు 3-0-0

ప్రకృతి

విడిసంచిక
రు 0-4-0

సహజవైద్యమాసపత్రిక

సంపుటము 20 | బెజవాడ : సెప్టెంబరు 1938 | సంచిక 9

ఆరోగ్యగోష్ఠి

మా అధ్యాపకులవారు అప్పుడప్పుడు హెచ్చరిస్తూవుండే కొన్ని ఆరోగ్యసూత్రాలను మనవి చేస్తున్నా.

గర్భిణీస్త్రీలకు పరిశ్రమ—గర్భిణీ ధరించిన కొన్ని మాసాలవరకు చులాగ్గావుంటారు గాబట్టి సాయంత్రింపూట మంచి గాలిలో నడుస్తూ వుండాలట. మాసాలు పెరిగినకొద్దీ మాంద్యంగా వుంటారు గాబట్టి నడక మానేసి ప్రాణాయామం చేసినట్లుగా లోపలికి మంచిగాలిని ఊపిరితిత్తులు నిండేవరకు పీల్చటం వెంటనే వదిలివేయటం - అట్లా తఫాకు పదిసార్లు చేయటం, ఆ విధంగా రోజుకు 10 తఫాలు చేయటం, కడుపు అకళించటం, బొటమనవేళ్ళమీద నిలబడటం, కూర్చుని కాళ్ళుజాచటం చేస్తూ వుండాలిట.

*   *   *

మెత్తని ప్రక్క (పరుపు) మంచిదా, గట్టి ప్రక్క మంచిదా యని తర్కంవస్తే యిల్లా సెలవిచ్చారు. మెత్తనిప్రక్క యెన్నటికి మంచిదిగాదు. దాని మీద పడుకుంటే వెన్నెముక సాఫీగా నిగుడ్చుకు వుండక మెలితిరిగి వుంటుంది. అందువల్ల అనారోగ్యం కలుగుతుందని, గనుక గట్టి ప్రక్కే మంచిదన్నారు. అంటే చాపమీదగాని, తివాసీ మీదగాని, బల్లమీదగాని పడుకోమని అందువల్ల వెన్నెముక వంకర్లుపోక నిటారుగావుండి అన్నికండరాలు మంచి పట్టుగా వుంటాయిట— పూర్తిగా పరుపుమీద పడుకోటం వర్జించటం మంచిదట.

*   *   *

పంటిబాధలు చిగుళ్ళవాపులు, పిప్పిపళ్ళబాధలు, తియ్యని నారింజరసము త్రాగటంచేతగాని, తొనలుతినటంచేతగాని సగానికి సగంబాధ తగ్గుతుందని పాశ్చాత్యప్రకృతి వేత్తలు బయటేశారు. పయేరియాకూడా పోయినట్టు లెక్కలున్నాయి.

*   *   *

రాత్రిళ్లు నిద్రపట్టక బాధపడుతూ వుండేవాళ్ళకి పడుకోబోయేముందు 5 నిమిషాలు స్వల్పంగా పరిశ్రమచేయటం, కదలక మెదలక కూర్చోటం,

కోట శ్రీరాములు

వుద్రేకం కలిగించని గాథలేమన్నా చదవటం, వేడిపాలు తాగటం, వేడినీళ్ళ స్నానంచేయటం, తడిగుడ్డతో మెడమీాద రుద్దటం, తలను రొమ్ముమీాదకు వాల్చుకుని కొంతసేపు, మోర పైకెత్తుకుని కొంతసేపు, వీపుకండరాలు ముడగ తీసుకోవటం, మనస్సుకు యిష్టమయిన దృశ్యాన్ని కల్పించుకోటం, ఆలోచన లేకుండా యుండటం అలవాటు చేస్తుంటే నిద్రలేమి బాధతగ్గి హాయిగా నిద్రపడుతుందట.

* * *

తెల్లవెండ్రుకలు నల్లపడటానికీ బట్టతలకి వెంట్రుకలు రావటానికీ వారుచెప్పిన సలహా వెండ్రుకలను మొదళ్ళకంటా పట్టుకుని కుదుళ్లు కదిలేటట్టు (అంటే జుట్టు పీక్కుని చేతుల్లోకి వచ్చేటట్టు కాకుండా) గుంజుతూవుంటే కుదుళ్లలోని మాలిన్యాలు కదలి కేశాలకు కొవ్వు పదార్థంపోయి వెండ్రుకలు నల్లపడతాయట.

బట్టతలని రోమకూపాలనుంచి మలినం పోయేటట్టు, కడిగి వేడినీళ్ళల్లో చిన్న గుడ్డతడిపి దానిని ఆ బట్టతల భాగంలోవేసి, దానిమీాద నింకొక పొడిగుడ్డ వేయాలిట. కొవ్వు పదార్థాలు, బెల్లం, టీ, కాఫీ, పిండిపదార్థాలు తినకూడదట. పొడి చేతులతో ఆ ప్రదేశంలో మర్దన చేయటంగూడా మంచిదేనట. మలం జారీచేసుకోవాలి.

* *

ముఖానికి పక్షవాతం. అంటే ఒకభాగం బల్లపరుపయిపోవటం- ముక్కుఒకప్రక్కకు వరిగిపోవటం- నాలుక సరీగ్గా వుండక ఒక భాగానికి తోసుకుపోవటం - మాట గొణుగుపోవటం- కన్ను సరీగ్గా మూతపడకపోవటం - యీాల వేయలేకపోవటం - నములుతుంటే దవడలమ్మటి రసంకారిపోవటం - యిటువంటి బాధలు ఉపవాసచికిత్సలతో చాలా భాగం తప్పక నయమవుతవట. పళ్ళ రసాలు పాలుగూడా యిస్తూవుండవచ్చునట. ఏదయినా వ్యాయామం చేయటం - ఆవిరిస్నానాలు, బురద పట్టీ మంచి పని చేస్తుందట.

* * *

కాఫీ, టీ తాగితే యెందుకు నిద్రపట్టక హుషారుగా వున్నట్లు కనపడుతుందంటే వాటిలో కాఫిన్ అనే విషతుల్యమయిన పదార్థముందట. అది హృదయంమీాద పనిచేసి హృదయ స్పందత్వాన్ని వేగంచేస్తుందట. హృదయం వేగంగా కొట్టుకుంటుంటే నిద్రపట్టదు గద! అంటే నిద్రలో హృదయం చాలా మాంద్యంగా వుంటుందని. యీా కాఫీవిషంతో హృదయాన్ని ఉద్రేకించి హుషారు తెచ్చుకునేకంటె యే కించిత్తు వ్యాయామంచేసినా చురుకుగా వుండవచ్చునట.

* * *

కంఠగ్రంథుల (Tonsilitis) చికిత్స. ఇవి కంఠంలో వుండే గ్రంథులు; విషపూరితమై వాచినప్పుడు చాలా బాధ పెడతాయి. జ్వరం కూడా రావచ్చు. పోట్లు చెవుల్లోకి పొడుస్తుంది ఒక వారంవరకు బాధిస్తవి. విషమిశ్రమంగా వున్న రక్తాన్ని శుద్ధిచేసుకోవాలి. ప్రతిరోజు యెనిమాచేయాలి. చల్లనిమంచినీరు తాగుతూ వుపవాసముండాలి. ఉపవాసానంతరం పండ్ల రసాలు తాగాలి. బెల్లపదార్థాలు, పిండిపదార్థాలు పుచ్చుకోకూడదట. జ్వరంవస్తే గొంగళి చుట్టవేయాలి. లేకపోతే మట్టిపట్టీలు వేయాలి. మంచుగడ్డని వాచిన కంఠభాగానికి కడితే తీపు తగ్గుతుంది. యెవరితోను మాట్లాడకండావుండాలి చుట్ట, బిడి, కాఫీ మొదలయిన మద్దతులు మానేయాలట.

* * *

చెవులల్లో గింగురుమంటూ ధ్వని వుండటం రక్త ప్రసారణ (Blood pressure) యెక్కువగా వుండటంచేతట. చేతులు నిలువుగాఎత్తుకుని నిలబడటం - దీర్ఘంగా శ్వాసలు పీల్చుకోటంచేతను, కొద్ది ఉపవాసచికిత్సతోను ఉపశమిస్తుందట.

* * *

మనఃక్లేశాలు - ఆదుర్దా- విధివిరామం లేకుండా యేదోవొకటి తింటూవుండటం - తినేది బాగా నమలకుండా గుటుక్కున మింగటం - ఆదరా బాదరా ముక్కునోట తినిపోవటం- సంబంధంలేని పదార్థాలు కలిపి వందుకు తినటం- సారాయీలు మద్దత్తులు తినటంవల్ల అజీర్ణం పుడుతుందట.

* * *

మూత్రపిండాలు చెడితే కూడా తలదిమ్ము, నొప్పి రోగంపుట్టి పొద్దిటిపూట బాధిస్తుంది. కాఫీ, టీ నాడులను ఉద్రేకించి వాటి పటుత్వాన్ని చంపుతాయట. అందుచేత తలనాదు, నొప్పిపుట్టి ఒక గ్లాసది వేసుకుంటేనే గాని సర్దుకోదట.

* * *

ప్రకృతి మతం

మన దేహాలు దైవదత్తమైన పుణ్యమందిరాలు. ఆరోగ్యమే మన భాగ్యము. ఈ ఆరోగ్య సౌభాగ్య వినాశన హేతువులైన కారణా లన్నిటిని దగ్గర జేరనీయకూడదు.

బలహీనముగా ఉండటం ఒకపాపము. రోగం అంటే ఆరోగ్యనియమోల్లంఘనంవల్ల కలిగిన శిక్ష. ప్రతిమానవుడు అవయవానురూపత్వం, బలం, ఆరోగ్యం కలిగి పురుషత్వానికి చక్కని నమోనాగా, ఉండవచ్చును. అట్లే ప్రతి స్త్రీ కూడ కళకళలాడుతూ చక్కని ఆరోగ్యం ఆనందంకలిగి స్త్రీత్వానికి నమోనాగా ఉండవచ్చును:—

జీవితసూత్రాల్ని చక్కగా పాలించినట్లయితే:

ఆరోగ్య భాగ్య సంపాదనకి దిగువ వివరించినవి తోడ్పడతాయి

ఒకటి : నిర్మలమైనగాలి, చాలినంత ఎండ, ఇళ్ళల్లో వెలుతురు.

రెండు : ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం, ఆకలినిబట్టి చక్కగానమిలి తినడం, అవసరమైతే ఒకటి రెండురోజులు ఉపవాసం.

మూడు : తాలింఖానాల్లో, ఆటస్థలాల్లో ఇంకా వీలైనప్పుడూ అవసరం అయినపుడూ మితంగా తగినంత వ్యాయామం.

నాలుగు : దైనందిన స్నానంవల్లా, తరుచు అభ్యంగన స్నానాలవల్లా - మర్దనచెయ్యడంవల్లా ఒళ్ళంతా పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

అయిదు: ఆంతర పరిశుభ్రత - దైనందిన సక్రమ మలమూత్ర విమోచనాలవల్లా.

ఆరు : పనినిబట్టి, అవసరాన్నిబట్టి, ప్రయోజనాన్నిబట్టి కావలసినంత - నిద్ర.

ఏడు : మంచి ఆలోచనలు: మానసికంగా పరిశుభ్రంగా ఉండడం చాలా అవసరం. ఎన్ని ఆరోగ్యనియమాల్ని పాటించినా మనస్సులో కుళ్లువుంటే లాభంలేదు. మనస్సు మనల్ని బాగూ చెయ్యగలదు; నాశనమూ చెయ్యగలదు.



వేగధారణ వలన సకలరోగములు కలుగును



డాక్టరు కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు,
ఎ. యల్. ఐ. యమ్.

మలమూత్రాది వేగములు వెడల కుండునపుడు బలవంతముగ వెడలింపచేయుట చేతను, ధారాళ ముగ వచ్చునప్పుడు అడ్డగించుటచేతను, సకల రోగములు కలుగునని వాగ్భటాచార్యులు తెలిపి యుండిరి. అయితే వేగధారణచే కలుగురోగము లకు మాత్రము చక్కని చికిత్సలు తెలుపుచు, వేగముల బలవంతముగ వెడలించినచో కలుగు రోగములకు చికిత్సలు చెప్పకున్నందున, వేగ ములను బలవంతముగ వెడలింప చేయుటకన్న, వాని నడ్డగించుటచేతనే కఠిన రోగము లు కలుగునని ఆచార్యులవారి యభిప్రాయముయి యుండును.

వేగములనగ అపానవాతము, మలము, మూత్ర ము, శుక్రము, తుమ్ము, దప్పి, ఆకలి, నిద్ర, దగ్గు, శ్రమవలన కలిగినశ్వాస, ఆవులింత, త్రేణు పులు, కంటినీరు, వాంతి, మొదలగునవి.

అపానవాతము నడ్డగించుటవలన గుల్మము, ఉదా వర్తము (నోటివెంటమలము వెడలుట) బడలిక, వాత, మల, మూత్రములయొక్క ప్రతిబంధ కము, నేత్రములకు చెరుపు, అగ్నినాశము, రొమ్మునొప్పి మొదలగు రోగములు కలుగును.

మలము నడ్డగించుటవలన పిక్కలయందు శూల, పీనసము, శిరోరోగము, ఊర్ధ్వవాతము, పరి కర్తము, రొమ్ము బిగబట్టుట, ఉదావర్తము (నోటివెంట మలము వెడలుట) మొదలగు రోగ ములను అపానవాతము నడ్డగించుటచే కలిగినట్టి రోగములు కూడ కలుగును.

మూత్రమును నిరోధించుట వలన శరీరమున బ్రద్దలుచేయునటుల వేదన, అశ్మరీ రోగము, పొత్తికడుపు, మేఢ్రము, గజ్జలు, వీనియందు శూల, మొదలగు రోగములును, పై అపాన వాత, మల, నిరోధముచే కలుగు రోగములు కూడ కలుగగలవు.

శుక్రము నడ్డగించుటచే శుక్రస్రావము, ఆస నమునందు శూల (వృషణములయందు శూల) ఆననమునందు వాపు, జ్వరము, రొమ్మునొప్పి, మూత్ర ప్రతిబంధము, శరీరమునందు పోట్లు అంత్రవృద్ధి, అశ్మరి, నపుంసకత్వము కలుగును.

తుమ్మునణచుటచే శిరోరోగము, నేత్రాదింద్రి యములకు దౌర్బల్యము (అనగ విషయగ్రహ ణమునందశక్తి) పెడతల, పెద్ద నరములయందు పట్లు, అర్దితవాతము కలుగును.

దప్పినణచుటచే శోష, శరీరకృశత్వము, చెవిటి తనము, మూర్ఛ, భ్రమ, రొమ్మునొప్పి మొద లగునవి కలుగును.

ఆకలి నణచుటచే శరీరమునందు బ్రద్దలుచేయు నటుల వేదన, అరుచి, బడలిక, కృశత్వము,పక్వా శయమునందు శూల, భ్రమ కలుగును.

నిద్రనడ్డగించుటచే, మోహము, తలబరువు, నేత్ర శూల, సోమరితనము, ఆవులింతలు, అజీర్ణము భ్రమ, తంద్ర, వాతరోగములు మొదలగునవి కలుగును.

దగ్గునడ్డగించుటచే కాసవృద్ధి, శ్వాసము, అరుచి, రొమ్మునొప్పి, శోష, ఎక్కిళ్లు కలుగును.

ఆయాసకరమైన పనులచే కలిగిన ఆయాసము నడ్డ గించుటవలన గుల్మము, రొమ్మునొప్పి, మో హము కలుగును.

ఆవులింత నడ్డగించుటవలన తుమ్మునడ్డగించుటచే కలుగు రోగములు కలుగును.

త్రేణుపునడ్డగించుటచే, అరుచి కంపము, హృద యము, రొమ్ము పట్టుకొనుట ఆధ్మానము (పొట్ట వుబ్బరము) కాస, యెక్కిళ్ళు కలుగును.

శోకముచే జనించు కంటినీరు నడ్డగించిన పీనసము నేత్రరోగము, శిరోరోగము, రొమ్మునొప్పి, పెడ తల, పెద్ద నరములయందు పట్లు, అరుచి, భ్రమ, గుల్మము కలుగును.

వాంతి నడ్డగించుటచే విసర్పము, కోఠము, కుష్ఠము, కండ్లయందు దురద, పాండువు, కాస శ్వాసములు, హృల్లాసము, వ్యంగము, వాపు మొదలగునవి కలుగును.

కనుక నీకాలమున ప్రజలలో పై తెలిపిన వేగము లలోముఖ్యముగ, అపానవాతము, మలము, మూత్రము, శుక్రము వీటిని నిరోధించు కార్యములను సర్వసాధారణముగ నందరు చేయుచున్నందుననే మనదేశమున రోగులసంఖ్య హెచ్చుచున్నది. పైనాల్గింటిలో అపానవాతమును, శుక్రమును నడ్డగించు కార్యములు చాలవరకు ప్రజలయొక్క స్వయంకృతాపరాధమువల్లనే జరుగుచున్నవి. ఎవ రైన లజ్జలేనివారుతప్ప కడమవారంద రపాన వాతము ధారాళముగ వచ్చుచున్నప్పుడు యిత రులు వినకుండుటకు నడ్డగించుట సహజమైపోయి నది. అందులో యీ విషయబాధ స్త్రీలకే హెచ్చు. పురుషులలో సైకిల్ ప్రయాణము, గుఱ్ఱపుసవారి మొదలగువాటివల్ల నపానవాతము నడ్డగించుట సంభవించుచున్నది. అపానవాతము పక్వాహారుల కెక్కువగ సంభవించును. ఈకాల మున ప్రకృతి విరుద్ధాహారములను సేవించుచు నపానవాతము నిరోధకార్యములను చేయు చున్నందుననే నూటికి సగమునకు పైగా మూల వ్యాధితో పీడింపబడుచున్నారు.

ఇక శుక్రమును నిరోధించుట యనగ సంభోగ కాలమునందు శుక్రము నెక్కువకాలము నిలుపు కొనుటకు, మాదు, నల్లమందు, వగైరాల నుప యోగించి శుక్రవేగము నడ్డగించుట యను నది. ఆహారనియమములను నారోగ్య నియమము లను నాచరించినచో శుక్రధాతువు బలముగను ఘనముగను నుండగలదు. అట్లు ఆరోగ్య, ఆహార నియమముల నాచరించకున్నందున కలిగిన బల హీనమున కౌషధములను ప్రయోగించి శుక్రము నడ్డగించుచున్నందుననే ప్రజలలో శుక్రనష్టము గలవారి సంఖ్య హెచ్చుగలిగెను.

ఇక మలమూత్రముల నడ్డగించు విషయములలో ప్రజలయొక్క స్వయంకృతాపరాధముకన్న మల మూత్రవేగములు కలిగినప్పుడు వెంటనే విసర్జించు టకు ప్రజలకు తగిన సదుపాయములు కలుగ చేయక పోవడమనే ప్రభుత్వమువారి లోభము హెచ్చుగనున్నది. సినిమాలు, నాటకములు, సభలు, మొదలగువాటిని చూచుటకు పోయి నప్పుడుగాని, యితరకారణములవల్లగాని, మల మూత్రవేగములు కలిగినప్పుడు వెంటనే విసర్జిం చకుండ నుండువారు కొంద రుందురుగాని మల మూత్రముల విసర్జించుటకు తగిన వసతులు లేకనే మలమూత్ర వేగముల నడ్డగించు పరిస్థితి ప్రజలలో హెచ్చుగ కలుగుచున్నది.

మలమూత్రవేగముల నిరోధముచేత దృష్టి లోభము కలుగునని యీక్రిందిగాథ వలన స్పష్ట పడగలదు. రామాయణమున సీతాన్వేషణకై నేగు రామ లక్ష్మణులకు సంపాతి ఆకసమున కెగిరి చూచి శతయోజన విస్తీర్ణములో నుండు లంకలో నశోకవృక్షము క్రింద సీతయున్నదని చెప్పగ, నింతటి దూరదృష్టి నీకెటుల కలిగినదని రాముడడుగ పక్షుల మగుమేము మలమూత్ర వేగముల నొక క్షణమైనను నిరోధించము కనుక

మాకు దృష్టిబలము హెచ్చుగ నుండునని శంపాతి చెప్పివుండెను. ఈకాలమున బయలుభూమి వసతి లేని మాగాణి గ్రామములందుగాని, యితర గ్రామ, పట్టణములందుగాని మలవిసర్జనాదుల యందు స్త్రీల కెక్కువ యిబ్బందులు కలుగుచున్న విషయము నందఱెరిగినదే. ఉదయము బయలుకు వెళ్లిన స్త్రీ మధ్యాహ్నమునకు గాని యింటికి చేరదనుటలో నతిశయోక్తియుండదు. పురుషులు వచ్చిపోయే బాటలయందే స్త్రీలుమల విసర్జన చేయవలసి వున్నందున పురుషుడురాగనే లేవడము వాడుదాటగనే కూర్చొనడము మరల నింకొకడు రావడము మరల లేవడము మరల కూర్చొనడము మరల లేవడము నీవిధము గంటలకొద్ది మలమును నాపుకొని బాధపడుచుందురు. ఈలాంటియవస్థలు పల్లెయనిగాని పట్టణమునిగాని లేక యన్నిచోట్ల లేకపోలేదు. మునిసిపాలిటీలు యూనియన్‌బోర్డులుండు పట్టణ గ్రామాదులలోనే మిక్కిలి యనారోగ్యము ప్రబలుచున్నది. మరుగుదొడ్లు ప్రజలకు తగినన్ని లేకపోవడము, వున్నవైనను పరిశుభ్రతగ నుంచకపోవడముగ నున్నదేకాని మరుగుదొడ్లుగాని, మురికినీరు కాలువలుగాని, యెప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేయుచు గ్రామపారిశుద్ధి విషయములలో తగిన శ్రద్ధ నెవరును చూపుటలేదు. ఏదేని అంటురోగము వ్యాపించినప్పుడుమాత్రము గ్రామ పరిశుద్ధి విషయములో నారోగ్య శాఖవారు కొంతశ్రద్ధ వహించెదరేకాని, నిరంతరము గ్రామపరిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి శ్రద్ధ వహించియు నంటురోగముల వ్యాప్తి కలుగకుండ చేయుకృషి యెంతమాత్ర మెక్కడ జరుగుటలేదు. పెద్దపెద్ద హెల్తుఆఫీసర్లుండు పట్టణాదులలోనే మరుగుదొడ్లలోను, సైడ్ కాల్వలలోను, సంధులలోను, నపరిశుభ్రముగ నుండి మురుగు, దుర్వాసన చెప్పనలవి కాకుండును. మఱియు ఫలహారములు భుజించు కాఫీహోటల్సు మొదలగు వాట్లలోను, నపరిశుభ్రత దుర్వాసన మిక్కిలిగ నుండును. అందువల్ల మన దేశములో నెక్కడెక్కడ నపరిశుభ్రత ప్రబలుచున్నదో, వాటిని తక్షణము తొలిగించి, నిరంతరము పరిశుభ్రత కాపాడుటయే ఆరోగ్యశాఖవారివిధియని వారు గ్రహించినటుల తోచుటలేదు. మన దేశములో నందులో మన రాష్ట్రములో నారోగ్యశాఖవారి కృషి ప్రజలకు నిష్ప్రయోజనముగను, ఘోరాపకారముగను పరిణమించుచున్నదే కాని యెంతమాత్రము నుపయోగించుటలేదు. ఎందువల్లననగ నారోగ్య విధులయందు సరియైన కృషిలేకపోగా, నిష్ప్రయోజన మైనట్టియు, క్షయమొదలగు దీర్ఘవ్యాధులకు గురిచేయునట్టియు, నాయురారోగ్యాదుల యందు నానాటికి క్షీణగతి కలుగచేయునట్టి నిర్బంధ టీకాలవిధానమును ప్రజలపై ప్రయోగించుట ఘోరాపకారముగాక నుపకార మెట్లగును? మన యారోగ్యశాఖవారు చేయు ఘనకార్యములేమంటే యారోగ్యముగనుండు ముద్దు బిడ్డలపై నిర్బంధ టీకాల ప్రయోగమును ప్రయోగించి నానాబాధలకు గురిచేసి వారి వుసురు పోసుకొనడము, అంటురోగములు వచ్చినప్పుడు హడావిడిగ పరుగులెత్తి యందరికి వరుసగ (Inoculation) చేయడముతప్ప, యంటురోగములను దేశములో వ్యాపింపకుండ చేయవలసిన కృషి యణుమాత్రమైనను చేయుట లేదని ఘంటాపథముగ చెప్పదగును. ఈ టీకాల విధానము వలన నుపకారము లేకపోగా మిక్కిలి యపకారములు కలుగుచున్నవని వైద్యశాస్త్ర పరిశోధకప్రముఖులెందరో ఘంటాపథముగ చెప్పుచున్నను, ఫలితమునందు శూన్యమని తెలియుచున్నను,

రీవేక్సినేషన్ నిర్బంధ టీకాలచట్టమును కూడ నమలునం దుంచిన మన గౌ॥ ఆరోగ్య శాఖా మంత్రిగారు "క్షయరోగ వుత్పత్తినివారణము లను" గురించి చెప్పిన రేడియో వుపన్యాసములో క్షయరోగవ్యాప్తికి యే మేమో యితర కారణముల చెప్పిరేకాని, వారు బుద్ధిపూర్వకముగ చేయు టీకాల దుష్ప్రచారమే మన దేశములో క్షయవ్యాప్తికి మూలకారణమని వారు గ్రహించుటలేదు. క్షయరోగ వుత్పత్తి నివారణలను గురించి మఱియొక వ్యాసములో తెలుపుకొందును.

మలవిసర్జననాడులను గురించి యెవరెవరి పొలములలో వారు గోతులు త్రివ్వి మరుగు నిర్మించుకొని యాగోతులలో మలవిసర్జన చేయుచు పైన మట్టినివేసి కప్పుచున్నచో నారోగ్యవిషయములందేగాక మంచియెరువుగ కూడ ప్రజల కుపయోగపడునని చెప్పిన మహాత్ముని సందేశము మంచిదేకాని ఆ పద్ధతి జనసామాన్యులందరికి వీలుకానిపనియై యున్నది. మన దేశ ప్రజలయందు నూటికి తొంభైమంది యనారోగ్యులుగ నుండి దీర్ఘవ్యాధిపీడితులవుటకు ముఖ్యకారణములలో నొకటి మలమూత్రవేగముల విసర్జించు వసతులు లేక నిరోధించు విధానమే యని గట్టిగ చెప్పవలయును. అందువల్ల మన ప్రభుత్వము వారిని ముఖ్యముగ కోరవలసిన దేమనగ పెద్ద పట్టణములందుగాని, పల్లెలందుగాని, మలమూత్రవేగములు కలిగినప్పుడు వెంటనే విసర్జించుటకు కనీసము 300 జనసంఖ్య కొకటి వంతున దామాషా ప్రకారం ఆ యా వూళ్ళయందు మరుగుదొడ్లను నీళ్ళవసతులతో సహా విధిగ నిర్మించి, ఆ మరుగుదొడ్ల నెప్పటి కప్పుడు నవసరమునుబట్టి రోజుకు నాలుగు పర్యాయములైనను శుభ్రపఱచి యా మలాదులను పెద్ద గోతులుత్రివ్వి వాటిలో వేస్తూ పైన మట్టికప్పడము, సైడుకాల్వల మురికినీటిని ప్రతిరోజు తీయించి శుభ్రముచేయించడము, యేచోటనైనను మురికిగోతులలోగాని గుంటలలోగాని, నీరు మురిగి దుర్వాసన వేయుచున్నప్పు డానీటిని తీయించి శుభ్రముచేయించడము, కాఫీహోటల్సు క్లబ్బులు, సినిమాహాల్సు, హాస్పిటల్సు, కోర్టులు మొదలగుజనసమర్దముగ నుండుచోట్లయందే గాక ప్రతి యింటియందును, మలాదులుగాని మురుగుగాని నిలిచి దుర్వాసన లేకుండ పరిశుభ్రముగ నున్నది లేనిది ప్రతిదినము పరిశోధిస్తూ, మురుగు వగైరాదు లున్నచో వెంటనే తీయించి శుభ్రము చేయించడము. కాఫీహోటల్సుగాని, పండ్లు, కూరగాయల మార్కెట్లు, మాంసము విక్రయించు మార్కెట్లు మొదలగు యాహారవస్తువు లమ్ముచోట్ల యీగలు, దోమలు మునురుకొనకుండ నద్దపు బీర్వాలలో నుంచి యమ్మించడము, మొదలగు గ్రామపారిశుద్ధి విషయము లన్నియు జరిగించుటకు పాకీవాండ్లను నౌకరులను విరివిగ నియమించి నిరంతరము నారోగ్యశాఖవారిచే నారోగ్యసంరక్షణ చేయించ కోరవలయును. అంటురోగముల వ్యాప్తిలేకుండ చేయవలెనే గాని, అంటురోగములు వ్యాపించిన తరువాత గ్రామ పరిశుద్ధి కొఱకు దేబరించుచు అందరికీ వరుసబెట్టి టీకాలనుపొడిచి అంటురోగ వ్యాప్తిని తగ్గించుద మన్నచో మన దేశమున యంటురోగములవ్యాప్తి తగ్గించకపోవడమేగాక భారతీయు లాయురారోగ్యాదులయందు నానాటికి క్షీణగతి కలిగించుటకు మన యారోగ్య శాఖవారు తోడ్పడుచున్నారని రూఢిగ నమ్మవలయును. పై వివరించినటుల మురుగుకాల్వల దుర్వాసన వగైరాదులు లేకుండ పరిశుభ్రముగ నుండి కు సంబంధించిన లక్షణము

లతో కనుబడు పట్టణ మొకటియైనను మచ్చునకు కానరాదు. వందలకొద్ది వేతనముపుచ్చుకొను పెద్ద యుద్యోగస్తుని వేతనముతో ననేక పాకీవాండ్లను, కూలివాండ్లను నియమించినచో గ్రామపారిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి లాభము కలుగును. కనుక మన దేశమున ప్రతిపట్టణము, గ్రామము నందుకూడ, పై వివరించినటుల మరుగుదొడ్లను నిర్మించుటకును, సర్కారు పోరంబోకు స్థలాదులను మరుగుదొడ్లుగ నిర్మించుకొని ప్రజ లుపయోగించుకొనుటకును, మునిసిపాలిటీలలోగాని, యూనియన్ బోర్డులలో గాని, ఆరోగ్యశాఖలో గాని హెచ్చు వేతనములు పుచ్చుకొను యనవసర సిబ్బందిని తగ్గించి యాధనముతో పాకీవాండ్లను, కూలీలను హెచ్చుగ నియమించి నిరంతరము పరిశుభ్రతకు సంబంధించిన గ్రామ పారిశుద్ధి విషయములలో మిక్కిలి శ్రద్ధవహించి యంటు రోగముల వ్యాప్తిని తగ్గించి ప్రజ లారోగ్య సంరక్షణచేయుటకు మన ప్రభుత్వము వారిని సక్రమాందోళనతో కోరవలసినదిగ దేశసౌభాగ్యము కోరు నాయకులను ప్రార్థిస్తూ యున్నాను.

శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము
మోర్మోట (రేపల్లి తాలూకా)

ఈ చికిత్సాలయమున ఔషధములు, ఇంజక్షనులు, కోతలు అవసరము లేకుండ యోగ, వ్యాయామ, వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే, ఉబ్బు, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖవ్యాధులు మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త విధములగు శారీరక మానసిక రుగ్మతలును నివారింపబడును.

బీదలకు మాత్రము ఉచితముగ చికిత్స చేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-2-0 పోస్టేజీ బిళ్ళలను పంపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సా పరికరములు.

పేటిక 12 రంగు అద్దములుగల పెట్టె, సునిశితవైద్య గ్రంథముసహా	రు 60- 0-0
వర్ణకేంద్రిక రోపకరణము వెండిగిల్టుది	40- 0-0
రంగుఅద్దములు డజను	8- 4-0
,, 1 టి. 14 x 12 సైజు	0-12-0
ఫ్రేముకట్టించిన రంగుఅద్దములు చిన్నసైజు	0- 8-0
రంగు కాగితములు 1 విడికాగితము	0- 1-0
దస్తా	1- 4-0
ఔన్సు గ్లాసు 2 ఔన్సులు పట్టేది	0- 2-0
ఆవిరిడబ్బా	3- 0-0
నీటివేడిమిని కొలుచు థర్మామీటరు	0-12-0
శరీరవేడిమిని ,, ,,	0-12 0
గ్రహంరొట్టిపెట్టె పెద్దసైజు	2- 8-0
,, చిన్నసైజు	1- 8-0
కంటిలోను చెవిలోను నూనె, నీటిబొట్లు వేయు గాజుగొట్టము	0- 0-3
డిటో సీసా	0- 2-0
చెవులోని చీమును, పురుగులను కడిగి వేయుటకు పిచికారి	0- 4-0
ల గర్భాశయమును గడుగు పిచికారి	0- 5-0
పుండ్లకు, గాయములకు కట్లుకట్టు గాజుగుడ్డ	0- 2-0
దూదిదిండు	0- 4-0
వేడినీటికాపు సంచి (రబ్బరుది)	1- 4-
మంచుగడ్డ సంచి	0-12-0
మూత్రపరీక్షకు 6 గాజుగొట్టములుసెట్టు	0- 4-0
లిట్మసు పేపరుబుక్కు-	0- 1-0
ఒడలుతోముకొనుటకు స్పంజి	0-2-0

ఈ పరికరములు ప్రకృతిస్టోర్సు బెజవాడయందు దొరకును.

చిన్న గ్రంథములు

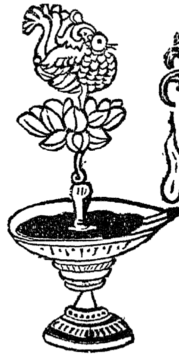
పురుటాలు లేక బాలింత	0-0-6
సుఖ ప్రసవము	0-0-6
దీర్ఘాయువు	0-0-6
ఆహార రసాయనశాస్త్రము	0-1-0
పొగచుట్టవలని ప్రమాదము	0-0-3

దొరకుచోటు:—

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

మనోవేగాలు

ఆరోగ్యానారోగ్యాలకి కారణం అవుతాయి!!

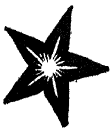


ఆవేశం-ఉద్రేకం-మనోవేగం- మానవుడి ఆరోగ్యాన్ని మార్పుచేస్తాయి. ఈసంగతి చాలామందికి తెలియదు. అందుచేత ఏదైనా రోగం వస్తే మందు వెయ్యాలని చూస్తాంకాని మనోవేగమూ- ఉద్రేకమూ-జబ్బుకి కారణాలయ్యా యేమోనని ఆలోచించం. సాధారణంగా మనోవికారాలవల్ల సాయంత్రపు టాకాశం మీద క్షణక్షణం రంగులు ఎలా మారిపోతూ ఉంటాయో అల్లాగే రక్తంరంగు కూడా మార్పుచెంది కలుషితం అవుతుంది.

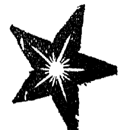
కాబట్టి సాధారణంగా ముప్పాతిక మువ్వీసం దేహసంబంధమైన రోగాలు మనస్సుకి సంబంధించినవే అయి ఉంటాయంటే అట్టే అతిశయోక్తిగా ఉండదు. మనోవేగఫలితంగా అంగ వికృతీ సన్నిపాతంకూడా కలుగుతుందంటే ఆశ్చర్యపడ నవసరంలేదు. ఈ కారణాలవల్లనూ-ఇంకా అనేక ఇతర కారణాల వల్లనూ- మనోవికారాలకి- అనగా అరిషడ్వర్గాలకి - కామక్రోధ లోభ మోహమదమాత్సర్యాలకి- వశంవదు డవ కూడదన్నారు.

మనస్సులో స్వస్థత లేకపోవడంవల్ల దేహస్వస్థత కూడా సన్నగిలుతుంది. చూడండి ఏదగ్గిర బంధువైనా - ప్రియురాలైనా - మరణిస్తే నిరంతరం వాళ్లనిగూర్చి విచారించడం, ఆలోచించడం-ఇటువంటివి చెయ్యడంవల్ల మనిషి నానాటికి తీసిపోయి ఏనుగవంటి వాడైనా పీనుగైపోతాడు. అంచేతనే "సంతోషం సగంబలం" అనే సామెత పుట్టింది.

ఆతుత్రత, ఆవేగంవల్ల రక్తపుపోటుకూడా కలగవచ్చు. మొన్న మొన్న మనం పత్రికల్లో చదివాము. గాంధీగారి ఆప్త దేశసేవకులు మరణించడంవల్ల ఆయన మనోవేగం వృద్ధి అవటంతో రక్తపుపోటుకూడా కలిగింది. మనోవేగం బలవృద్ధులమీదా, బలహీనులమీదా బాగా కనబడుతుంది.



దీర్ఘాయువునకు సౌఖ్యం, ఆనందం, ఉత్సాహం - ముఖ్య కారణాలు. కలత, అసౌఖ్యం, మనోవేదన, విశ్రాంతి లేమి - ఇవి ఆయుఃక్షీణానికి మరణానికి మార్గాలు.



కామోద్రిక్త మానసుడైన మానవుడి దేహచట్రమంతా ముచ్చెమటలూపోసి కంపించి పోతుంది. మనిషి వివశుడై పోతాడు. చెప్పనే చెప్పారుగా దశావస్థలు. చివరికి మరణానికికూడా

ఈవిధంగానే దుఃఖం, భయం, సంతోషం, సంభ్రమం - ఏవిధమైన ఆవేగమైనా సరే మానవుడి ఆరోగ్యంమీద తన ప్రభావం చూపిస్తుంది. కాని దుఃఖంలోనూ, కామోద్రిక్తుడైనపుడూ, సంతోషంచేతా, ఆనందంచేతా, భక్తిభావంచేతా, వివశుడైనపుడూ మానవుడి దేహం కంపించడం, చెమటలుపొయ్యడం, గాద్గద్యం, రోమాంచం, వివర్ణం మొదలైన సాత్వికోదయం అవుతుంది. కాని దుఃఖబాష్పాలూ, ఆనందబాష్పాలూ ఏ విధంగా ఒక్కటిగావో, అట్లాగే ఈ సాత్విక భావోదయాలన్నిటివల్లా దేహంమీద ఒక్కమోస్తరు ప్రభావమే కలగటంలేదు. ఆనందం, సంతోషంవల్ల కలిగే సాత్వికోదయాలవల్ల ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధిపరచే పరిస్థితులేర్పడుతూంటే, దుఃఖం, భయం, కామం - ఈ వికారాలవలని సాత్వికోదయంవల్ల అనారోగ్యానికి అనుకూలమైన పరిస్థితు లేర్పడతాయి.

కాని ఇటువంటి మనోవికారాలకీ, ఆవేగాలకీ, లోబడకుండా ఉండటానికి వీలవుతుందా? అంటే కొంతవఱకు లేదనే చెప్పాలి. జన్మించింది మొదలు మనల్ని ఆవేగాలు వెంటాడుతూనే ఉంటాయి. పిల్లల్ని చూడండి. ఏదైనా వస్తువు చేతికివ్వడానికి నిరాకరించినట్లయితే గిలగిలలాడతారు. ఇస్తే సంతోషంతో గంతు లేస్తారు.

ఆవిధంగానే పెద్దవాళ్లయింతరువాతను మనజీవితంలో పరిస్థితుల్నిబట్టి భయం, కోపం, దుఃఖం, నిరుత్సాహం, సంతోషం, ఆనందం, ఆతురత మొదలైన ఆవేగాలికి లోనవుతూవుంటాం.

మనోభావాలమీద ఆధారపడిఉంటాయి మన బాహ్యక్రియలు కూడాను. ఆభావాలు మానసికంగానూ, దైహికంగానూ మనల్ని బాగూ చేస్తాయి; ఓగూచేస్తాయి

ఆవేగం లేందే జీవితమేలేదు. మానవుడిలోని ప్రతి సహజ జ్ఞానోద్బోధనానికి ఆసరాగా మనోవేగ పరిస్థితి ఉంటుంది. ఆవేగం ఉంటేనేగాని సహజ జ్ఞానంకూడా ఉన్మీలితంకాదు. ఇట్టి ఆవేగమే లేకపోతే సహజజ్ఞానంవల్ల లాభమేమీలేదు. కాబట్టి సహజ జ్ఞానోద్బోధనానికి కారణభూతమైన ఆవేగాలు మన ఆరోగ్యానారోగ్యాలికి కూడా కారణభూతాలవుతా యంటే ఆశ్చర్యం ఏమైనా ఉందా?

ఆయుర్వృద్ధి-ఆనందం-ఈరెండూ ఎడతెగని పొత్తు కలవి. దుఃఖం, కలత ఇవి ఆయువుని క్షీణింపజేస్తాయి. ఈవిషయం మన సాధారణ అనుభవంలోనిదే.

కాని ఆధునిక మనోశాస్త్రవేత్తలు మన మనోభావాలకీ మన ఆరోగ్యానికీ గల సంబంధాన్ని గూర్చి విపులంగా చర్చించారు. ప్రతిఆవేగం కూడా దేహంలో అవయవాల్నీ రక్తకణాల్నీ మార్చివేస్తుంది. ఆవేగంయొక్క పరిమాణాన్నీ, స్వభావాన్నీ బట్టి ఈమార్పులో భేదం ఉంటుంది. ఆమార్పు మంచికే కావచ్చు, చెడ్డకే కావచ్చు. ఒక బలమైన ఆవేగంయొక్క ఫలితం వెంటనే దేహంమీద కనపడవచ్చు. తీవ్రమైన భయంవల్ల లాలాజలం ఊరటం ఆగిపోతుంది. అంచేత మింగుడు పడదు. అట్లాగే అత్యాశ్చర్యం వెయ్యటంవల్ల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు ఆగిపోతాయి. కోపంయొక్క తీవ్రతవల్ల నేత్రాలు నిప్పు కణా

లయిపోతాయి. అట్లాగే కామోద్రిక్తతవల్ల దేహం కంపించి రక్తం ఉడికిపోయి బలహీనత్వం కలుగుతుంది.

ఎపుడో కలిగే మనోవేగంవల్ల దేహం మీద అంత నిశ్చితమైన పరిణామం ఉండదు. కాని ప్రతిదినం కలిగే చిన్నచిన్న ఆవేగాలే ఎక్కువ కాలం వెళ్ళకొద్దీ అట్లాగే మనస్సుని కలతపెడు తూంటే తత్ఫలితంగా దేహం క్షీణించిపోతుంది. ఆరోగ్యభంగం అవుతుంది.

ముఖ్యంగా ఎండోక్రైన్ గ్రంధులద్వారా ఆవేగం యొక్క దైహిక పరిణామం జరుగుతో ఉంటుంది. ఎంతోచిన్న గ్రంధులైనప్పటికీ ఈగ్రంధులు మానవుల అభివృద్ధిని విధిస్తాయి. మన పెంపు, ఒడ్డు పొడుగుల వృద్ధి, మనస్వభావమూ, మనగుహ్యేంద్రియాభివృద్ధీ—వీటిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మనోవేగంవలన వయోగ్రంధి, శ్లేష్మగ్రంధి, గుహ్యావయవము — వీటికి సంబంధించిన స్రావములు వివిధములు కలిగి మనదేహంమీద పని జేస్తాయి.

'భయం' ఉదాహరణంగా తీసికొందాం. భయం వేసినపుడు హృదయస్పందనం వేగంగా జరుగుతుంది. రక్తపీడనం అధికమవుతుంది. ఎక్కువ రక్తం కండరాలికి ప్రసరిస్తుంది. కనుపాపలు ఉబ్బుతాయి. లాలాజల గ్రంధుల్లోనుండి లాలాజలం ఊరదు. జీర్ణక్రియ ఆగిపోతుంది.

ఒక్కభయాన్ని ఉదాహరణంగా ఎందుకు తీసుకొన్నానంటే మనోవేగాలన్నిటిలోకీ భయం ముఖ్యమైంది. అనాదినుండీ మానవుడు భయంలోనే బ్రతుకుతున్నాడు.

ఆ రోజుల్లో ఆదిమ మానవుడు అడవిజంతువుల వల్ల బాధపడడంచేత భయంతో కాలంగడిపే వాడు. ఆనాడు ఆదిమమానవుడికి భయకారణాలు బాహ్యాకారణాలు. నేడు మన కా కారణాలు తక్కువ. అయినప్పటికీ భయం అనే పిశాచంమాత్రం మానవుణ్ణి పీడించుకుతింటూనే ఉంది. నేడు మానవలోకంలో కోట్లమందిని అనారోగ్యవంతుల్నిగా చేస్తోంది, ఈభయం అనే మనోవేగమే.

నిశ్చయంగా నేటి ఆర్థిక అస్థిరత అనారోగ్యానికి ముఖ్యమైన కారణం కొంతవరకు. కాని నేటి నవనాగరక జీవితంయొక్క తికమకలు ఇట్టి మనోవేగాలికి ముఖ్యకారణాలని తెలిసికోవాలి. ఏ ఆవేగం అయినా సరే సంతతం మానవుణ్ణి పీడించుకు తింటూవుంటే ఆయుర్వృద్ధికి భంగకరం. సంతత భయావిష్టుడై ఉంటే మానవుడు, వానికి ప్రేగుల సంబంధమైన వ్యాధులు, రక్తప్రసరణలో హెచ్చుతగ్గులు కలిగి బాధిస్తాయి.

ఈ విధంగా రక్తప్రసరణ మండలంమీద ఒత్తిడి కలిగి రక్తవాహికావిచ్ఛేదనం కూడా కలగవచ్చు. అపాయకరమైన వ్యాధులు కలగవచ్చు. హృదయస్పందనం కూడా ఆగిపోవచ్చు.

శుద్ధవాహికలయందు రక్తమెంతశుద్ధముగా ఉంటే అంతఆరోగ్యంగా ఉంటాడు మానవుడు. భయమూ, దుఃఖమూ మొదలైన ఉద్వేగాలవల్ల శుద్ధ రక్తము చెడిపోతుంది. కాబట్టి ధమనులను ఆరోగ్యంగానూ, చక్కగానూ, ఉంచాలంటే అట్టి ఉద్వేగాలకి లోనుగాకూడదు.

రక్తపుపోటు నేటినాగరకసంఘంలో చాలమందిని బాధిస్తోంది. అది సాధారణంగా కలత, నిరంతర దుఃఖంవల్ల కలిగేవ్యాధియే.

భయంవల్ల లాలాజలం ఊరటం ఆగిపోతుందని పైన గమనించాం. అంతేగాకుండా జీర్ణమండలానికి ఇంకా ఎక్కువ అపకారంచేస్తుంది భయం. కడుపులో రసాల్నీ ప్రేగుల్లో రసాల్నీ ఊరనీ

కుండా కూడా చేస్తుంది. అందువల్ల అజీర్ణరోగం సంభవిస్తుంది.

కొందరిలో ఆమ్ల వృద్ధివలన జాఠరరసోత్పత్తి ఎక్కువ అవుతుంది. మరి కొందరిలో ఆమ్లము తక్కువగుటచేత జాఠరరసోత్పత్తి తక్కువవుతుంది. తత్ఫలితంగా అజీర్ణం కలుగుతుంది.

అయినప్పటికీ ఈ మనోవేగాలవల్ల ఈ రోగాలు కలుగుతాయని చాలామందికి తెలియదు. అటువంటి వాళ్లు మందుమాకులకోసం పరిగెత్తుతారు. వ్యాధి నిర్మూలనాశక్తి వాళ్ళదగ్గిరేఉందని వాళ్ళకి తెలియదు. ఆ మనోవేగాల్ని కట్టిబెడితే ఆ రోగం అదే నయమవుతుంది. మనోనిగ్రహమే అగ్నిమాంద్యాన్ని పోగొట్టుతుంది.

ఈ మనోవేగాలవల్ల శూలనొప్పికూడా వస్తుంది. కాలికాతిసారం,ఆమబహిష్కరణా కూడా కలుగుతుంది. ఇట్టి పరిస్థితుల్లో మనస్సును పరిశీలిస్తే భయం ముఖ్యమైన కారణంగా ఉంటుంది.

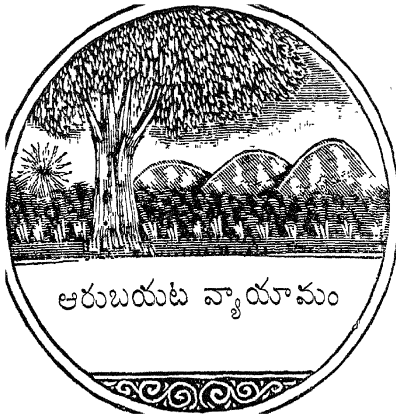
ఈ విధంగానే కొందరికి కామెర్లుకూడా మనోవేగాలవల్ల కలగవచ్చు. జఠర సంబంధమైన పుళ్లు, తీవ్రమైన మనోవేదన, కలతవల్ల కలుగుతాయని ఒక శాస్త్రవేత్త చెప్పాడు. కాబట్టి మొత్తంమీద ఏ ఆవేగమైనా సరే దేహం మీద దాని ప్రభావం చూపించి తీరుతుంది.

మనస్సు - దేహం- ఈ రెండూ ఒకదానిమీద మరొకటి ఆధారపడిఉంది. ఆనందం - సంతోషం ఇటువంటి మనోవేగాలు ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తాయి. దుఃఖం, భయం, మొదలైన మనోవేగాలు అనారోగ్యాన్ని కలగజేస్తాయి.

ఈసంగతి ఒక మనోవేదన అనుభవిస్తూ ఉన్న వాణ్ణి గమనిస్తే మనకి బాగా తెలుస్తుంది. వాడికి కొద్దిరోజుల్లో దేహారోగ్యం క్షీణిస్తుంది. దేహకాంతి నశిస్తుంది. కళ్లు లోతుకు పోతాయి. ఆకలి ఉండదు. జీర్ణశక్తి తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది. రక్తపీడనం అధిక మవుతుంది. మైన బలహీనత మనిషిని ఆవరిస్తుంది.

ఇంతే కాకుండా రక్తంలో ప్రతీకారశక్తి తగ్గిపోతుంది. బలం క్షీణించినరాజుమీదికి శత్రురాజులుదాడివెత్తినట్లు ప్రతీకారశక్తి లేనిరక్తంలో పురుగులు ప్రవేశిస్తాయి.

ఈవిధంగా మనోవేగాలవల్ల మానవుడి ఆరోగ్యానారోగ్యాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి దేహ స్వాస్థ్యానికి మనస్సుయొక్క స్వాస్థ్యంకూడా కావాలి. మనస్సుయొక్క స్వాస్థ్యం లేకుండా దేహస్వాస్థ్యానికై పాటుపడ్డం నేలవిడిచిన సాముపంటిది. కాబట్టి రోగానికి రెండుమోస్తర్లు వైద్యం: ఒకటి మానసిక వైద్యం; రెండోది దైహికం, దేహానికి సంబంధించినది. రోగిమనస్సులో ఆనందంగానూ, ఉత్సాహంగానూ ఉంటే త్వరగా రోగం నయం అవుతుంది. దైహికంగా చేసిన పరిచారాలికి ఆమానసికావస్థతోడ్పడుతుంది, రోగం త్వరగా నయంకావటానికి. కాబట్టి సదా సంతోషంగానూ ఉత్సాహంగానూ ఉంటే ఆరోగ్యం మనపాలిటి సొమ్ము.

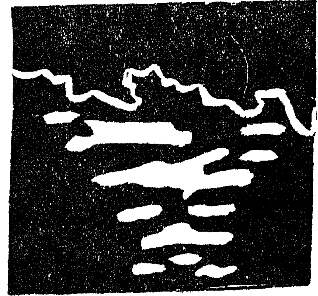


మొన్న మేము అడివినెక్కలం వెళ్లాము. అడివీ, నక్కలూ ఉంటాయని అనుకొన్నాము. కాని అవి మేమనుకున్నట్టుగా అక్కడ లేవు. అడివి మాత్రం కొద్దో గొప్పో ఉందిగాని నక్కలు మాత్రం అసలే లేవు. ముస్తాబాదులో రైలు దిగి అడివినెక్కలం నడిచివెళ్లాం. అక్కడికి ఆరు మైళ్ళుఉంటుంది. ఆరుమైళ్లూ నడిచే వెళ్లాము. ముస్తాబాదా స్టేషనుదగ్గిర దిగేప్పటికి ఒక బండి వాడు తయారయ్యాడు. "బాబయ్యా బండి కావాలా" అంటూ. నాతోఉన్న స్నేహితుడు కొంచెం మొహమాటపడ్డాడు. బండి ఎక్కివెడదామా అన్నట్టుగాఉంది అతని ముఖవైఖరి. అపుడు నేను "బండీ అక్కర్లేదు. మోండీ అక్కర్లేదు. నడకపుచ్చుకుందాం ఎంతోదూరం లేదుకదా" అన్నాను. నడకపుచ్చుకొన్నాము.

ఇక మా ప్రయాణాన్ని కొంచెం వర్ణిస్తాను.

ఉదయం పదకొండుగంటలైంది. ఆనాడు వర్షమూలేదు, ఎండాలేదు. సూర్యుడు మబ్బులోంచి తొంగి చూస్తున్నాడు. చాలా హాయిగా ఉంది గాలీ, ఎండాను. ఎంతదూరం. నడిచినా ఆట్టే చెమటపొయ్యలేదు.

పొలాలగట్లమీదా, వాగుల్లోనూ, పంటకాలవల్లోనూ నడుసూ ప్రయాణం సాగించాము. మా చుట్టూ కొండలూ కోనలూ. ఆ కొండల్లోనూ అనేకరకాల ఆకారాలు. "అడివినెక్కలం ఎక్కడయ్యా?" అంటే 'అల్లదిగో ఆ సూదిగుట్ట' ఉందే ఆ మూలని ఉంది అని దారే పోయేవాళ్లు జవాబు చెప్పారు. ప్రక్కనిఉన్న పొలాలు చక్కటి పచ్చనిపైరుతో నిండిఉన్నాయి. పచ్చని శాలువలు కప్పుకొన్నట్టున్నాయి పొలాల కన్నెలు. చూడటానికి ఎంతో అందంగానూ ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నది దృశ్యం. ఒక్కొక్కచోట "బుడమేరు" తల్లివచ్చి ముంచేసిన పొలాల్ని చూచాము. అక్కడ ఉన్నవాళ్ళని అడిగి వాళ్లకెంత నష్టమయిందీ ప్రతిసంవత్సరం వాళ్లకి బుడమేరువల్ల నష్టం కలుగుతుందా లేదా అనే



సంగతీ అంతా కనుక్కొన్నాము. ఆ భూములు ఎంత పండేదీ, ఎంతఖరీదయిందీ వాళ్లని అడిగి తెలుసుకొన్నాం నడుస్తూనే. దారిలో మాకు ఒకాయన కనపడ్డాడు. దొడ్డదొరలు మీరు. మీరు నడకని బయలుదేరారేం? ఏ కారో, బండో ఎక్కి రావలసినవారు. అన్నాడు. మేము నడకకోరి వచ్చాము అని అతనికేం తెలుసు పాపం!

ఈవిధంగా కొండలమీదా, గుట్టలమీధా, వాగుల్లోనూ, కాలవల్లోనూ, పొలంగట్లమీదా, పచ్చికబయుళ్ళమీదా, కబుర్లు చెప్పుకొంటూ చుట్టుప్రక్కల ప్రదేశాల ప్రకృతి సౌందర్యం,

పొలాలమీద పనిచేసేవాళ్ళ దేహసౌష్ఠవం, సౌందర్యం, వాళ్ళ కష్ట జీవనమాధుర్యం, వాళ్ళ ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం - ఇవన్నీ అనుభవిస్తూ ఆనందిస్తూ, ఆలోచిస్తూ, అడుగుతూ, తెలుసుకొంటూ; హాయిగా నడకసాగించాము.

కొంతసేపు రోడ్డుమీదకూడా నడవవలసివచ్చింది. బెజవాడనుండి కొత్తగా ఒకరోడ్డువేస్తున్నారు. ఆరోడ్డునువేస్తూ కొందరు ఉప్పరివాళ్ళు రోడ్డు ప్రక్కనే గుడిసెలు వేసుకొని నివసిస్తున్నారు. వాళ్ళదేహాలు ఉక్కుతునకల్లాగున్నాయి. వాళ్ల వక్షస్థలాలు బలంగానూ, విశాలంగానూ, వాళ్ళ దేహాలు నిగనిగలాడుతోనూ - (ఎండలో కాగి ఆ దేహాలు నిగనిగను తెచ్చుకొన్నాయి.)



ముఖాలు కళకళ లాడుతోనూ ఉన్నాయి. ఆడవాళ్ళదేహాలుకూడా బిగువుగానూ, నిగనిగలాడుతోనూ, ఆరోగ్యంగానూ ఉన్నాయి. వాళ్ల పిల్లలు నగ్నశరీరంతో కులాసాగా ఆరుబయట గంతులేస్తూ ఆడుకొంటున్నారు. నా స్నేహితుడన్నాడు "నగ్నతత్వం అంటారు. విదేశాల్లో బాగా ప్రచారంలో ఉన్నదంటారు. మన దేశాల్లో మాత్రం నగ్నమతం ఆ పేరుతో లేకపోయినా అనుభవంలో మాత్రం కొంతవరకు ఉన్నదని చెప్పాలి" అని. "ఔను. కాదు మరీ. మనదేశంలో కూలివాళ్లూ, బిచ్చగాళ్లూ, పిల్లలూ, కొంతమంది పెద్దలూ, రైతులూ, ముఖ్యంగా పల్లెటూరి ప్రజలూ, ఏమాత్రం బట్టలు కట్టుకుంటున్నారేమిటి? వాళ్ళు ఎంతో ఆరోగ్యంగానూ వాళ్ళదేహాలు మిస మిసలాడుతూనూ ఉండటంలేదూ? మనం ప్రాసాదాల్లోనూ, అంతఃపురాల్లోనూ ఆడవాళ్ళని అసూర్యంపశ్యలగా ఉంచితే వాళ్ళదేహాలు మురికెత్తి కుళ్ళిపోయి ఎండలేని చెట్టులాగ రాలిపోతున్నాయి. ఇంకా



ఎంతకాలం వీళ్ళని—"ఈఆడపళ్ళ"! ని—మాగనియ్యడం సూర్యరశ్మి. చూడకుండా?" అని అన్నాను నేను. ఈవిధంగా మాట్లాడుకొంటూ అడివినెక్కలం చేరాము. అక్కడికి చేరేటప్పటికి ఊరి ఆడపడుచులు ఊరిబయటఉండే బావిదగ్గరికివెళ్ళి నెత్తిని కడవలెట్టుకొని, వాళ్ల బుడుతలు వెంటవస్తూ ఉండగా విలాసంగా గృహోన్ముఖులై వెళ్లే దృశ్యాలు మమ్మల్ని ఊళ్లోకి ఆహ్వానించాయి. ఈ శుభసూచకం మమ్మల్ని మరీ ఉత్సాహవంతుల్ని చేసింది.

ఊళ్లోకి వెళ్ళిమిత్రుల్ని కలిసికొని అడవిసౌందర్యం చూడ్డానికి బయలుదేరాము. అడివిలో వివిధ రకాలయిన చెట్లూ, చేమలూ చిన్నచిన్న చెంగుచెంగున పరిగెత్తే జంతువుల్నీ చూచేటప్పటికి మాకు మార్గాయాసం అంతా మాయమైపోయింది. అడవిలో ఒకచోటికి చేరేటప్పటికి అక్కడ నూజివీడుజమీందారుగారు వేసవికా

లపు విశ్రాంతిభవనం, దానిముందర బాగా వ్యాపించుకొన్న వటవృక్షచ్ఛాయలూ, అక్కడఉన్న ఉద్యానవనంలోని సంపెంగ పూలసువాసనలూ మమ్మల్ని అచటికి ఆహ్వానించాయి. ఆ ఆహ్వానం



అందుకొని అటుపోయాము. అక్కడ కొంచెంసేపు పరిసరప్రకృతిసౌందర్యం విలోకిస్తూ విశ్రమించాము. మామిత్రుడు అక్కడనుండి కదలనంటాడు. అంతఆనందంగా ఉంది అక్కడిదృశ్యం. కొంతసేపయిన తరువాత మరికొంత ముందుకు సాగాము. అక్కడ అడవిజంతువులు వచ్చి నీళ్లు తాగే చెరువు ఒకటి ఉంది. ఆ చెరువు దగ్గిరే జమీందారుగారికి చిన్నచిన్న జంతువుల్ని వేటాడి ఆహారంగా అర్పిస్తారట పరిచారకులు. ఈ సంగతి మాతోవచ్చిన మిత్రులు చెప్పారు. ఆ చెరువుచుట్టూ దట్టంగా పెరిగినచెట్లూ, తీగలూ మంచి వీలుగా ఉన్నాయి. అడవి జంతువుల్ని వేటాడడానికి. పాపంఅవి నీళ్లుత్రాగటానికి వస్తే వాటిని చంపుతారట. వాట్ల స్వేచ్ఛావిహారాన్ని చూచి ఆనందించ వలసిందిపోయి మానవుడు చంపడం మొదలిడితే అవి మానవుడికి శత్రువులయ్యాయి. మేము వెళ్ళినపుడుమాత్రం అక్కడ జంతువులేవీ కనబడలేదుగాని ఆ చుట్టూవున్న దట్టమైన అడివిని చూచి దానిలోపలకూడా ఒక ప్రపంచకం ఉందికదా అని ఆశ్చర్యపోయి సృష్టివిచిత్రానికి ముగ్ధులమయ్యాము. అక్కడ నుండి కదిలి ఇంకోమూలకి పోయాము. అక్కడ ఆకాశాన్ని అంటుకుంటూ యున్న కొండలు కనబడ్డాయి. దాని మీద మేకలూ, ఆవులూ, దూడలూ, ఆదగ్గిరఊళ్లల్లో వాటిని పాలెకాపులు మేపటానికి తీసికొనివచ్చినవి మేస్తున్నాయి. ఎంతో ఎత్తుగా ఉన్నకొండమీద ఎక్కిపడిపోకుండా మేస్తూఉండటంచూస్తేమాకుఆశ్చర్యం వేసింది. ఈ విధంగాఅడివిఅంతా తిరిగి ప్రకృతిశోభఅంతా తనివితీరచూచి చీకటి పడేటప్పటికి ఇంటికి జేరుకొన్నాము.



నడచి వెళ్ళబట్టి మేము ఇంత ఆనందం పొందగలిగామని నా ఉద్దేశం. ఈ విధమైన చిన్న చిన్న ప్రయాణాల వల్ల మనస్సుకి ఆనందం కలగటమేగాకుండా దేహవ్యాయామంకూడా అవుతుంది. వ్యాయామం చేస్తున్నామని తెలియకుండానే వ్యాయామం చెయ్యాలి. దేహానికి వ్యాయామ ఫలితం కలగాలి. మనస్సుకి విశ్రాంతి, ఆనందమూ కలగాలి.

ఈవిధమైనప్రయాణాలుచేస్తూవుంటే ఆరోగ్యంగాఉండి జీవిత మాధుర్యాన్ని గ్రోలగలుగుతాము. మేము మళ్ళీ యింటికి వచ్చేటపుడు కూడా నడిచే వచ్చాము. మొత్తము పదిహేనో ఇరవైయో మైళ్ళు నడచి మనస్సుకి ఆనందం, దేహానికి వ్యాయామం సంపాదించుకొన్నాము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు — బెజవాడ.

1938 సం॥ జూన్ నెల లెక్కలు.

జమలు.		రు.అ.పై.
గతనెల నిలువ		69-5-1
ప్రకృతి పత్రిక		19-8-0
పుస్తకాలు	93-0-6	
,, పోస్టేజీ	3-5-0	96-5-6
స్టోర్సు		13-3-0
ఇంటి అద్దెలు		21-7-0
బాకీ వసూళ్లు		17-9-6
అడ్వాన్సులు		10-0-0
పెట్టుబళ్లు		5-0-0
అచ్చుపని		285-0-0
గాంధికో-ఆపరేటీవు బ్యాంకు		20-0-0
		557-6-1

ఖర్చులు.		రు.అ.పై.
ప్రకృతి పత్రిక	196-10-0	
పోస్టేజీ	6- 9-9	203-3-9
పుస్తకాలు	69-3-6	
,, పోస్టేజీ	3-6-3	72-9-9
ఇంటి పన్నులు		0-12-3
ఇంటి మరమ్మతులు		18- 5-9
భరణాలు		33- 5-4
ప్రకృతిశిక్షాశిబిరపు నిల్వ ఇచ్చినది		28- 0-0
చిల్లరబాకీలు ఇచ్చినవి		26- 9-6
చిల్లరబాకీలు తీర్చినవి		2- 8-0
అచ్చుపని		75- 0-0
స్టేషనరీ		6- 7-0
నౌకర్లు		19-12-0
జనరల్ పోస్టేజీ		1-15-6
సాదరు		4- 8-3
అడ్వర్టైజ్ మెంట్లు		18- 0-0
నిలువరొక్కం		46- 5-0
		557-6-1

కొ॥ ఆదినారాయణశర్మ,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

జమలు		రు.అ.పై.
వెనుకటి నెలనిలువ		46-5-0
పత్రిక	68-8-0	
పోస్టేజీ	0-4-0	68-12-0
పుస్తకాలు	173-[illegible]-0	
పుస్తకముల పోస్టేజీ	3-4-0	176-7-0
ప్రకృతిస్టోర్సు		44-1-6
ఇంటిఅద్దెలు		8-0-0
అడ్వాన్సులు		17-6-3
అప్పులవసూళ్లు		21-0-0
నీటిపన్నులు		1-7-3
గాంధికోఆపరేటివుబ్యాంకు		19-0-0
		402-7-0

ఖర్చులు	రు.అ.పై.
ప్రకృతిస్టోర్సు	2-0-3
పుస్తకములకమీషను	30-10-0
భరణములు	33-5-4
అచ్చుపని	100-0-0
నౌకర్లు	18-4-0
స్టేషనరీ	0-3-6
మిసలేనియసు	1-7-6
ఇంటిమరమ్మతులు	0-8-0
జనరల్ పోస్టేజీ	4-15-9
లు	2-5-0
ప్రకృతిపోస్టేజీ	6-12-3
పుస్తకములపోస్టేజీ	3-10-3
బాకీలుపెట్టినవి	124-9-0
బాకీలుతీర్చినవి	40-0-0
నిలువరొక్కము	33-12-2
	402-7-0

వి. మల్లిఖార్జునరావు,
మేనేజరు.

అ॥ వెంకటరమణయ్య, కార్యదర్శి.

ఆరోగ్య తత్త్వము

పువ్వాడ వేర్రాజుగారు

(గత సంచిక తరువాయి.)

ఎండలో బనిచేయు కూలివాండ్రును, వ్యవసాయదార్లును జవసత్త్వములు గలిగి ఆరోగ్యముగా నుందురు. ఎండకు భయపడు భాగ్యవంతులు అనారోగ్యులుగను సత్త్వహీనులు గను నుందురు. గాన ప్రతిమనుజుడును ప్రాతఃకాల సూర్య కిరణములను పూర్తిగా వ్యాపింపజేసికొనునట్లు ఎండలో పరిశ్రమ జేయవలెను. సూర్యకిరణములు పచ్చనియాకు లలోనుండిగాని తడిగుడ్డలోనుండిగాని శరీరమునకు దగిలినపుడు, వాని రోగనివారకశక్తి అసమానమైనది. ముదురుకాయలు పండుటకును, లేతకాయలు పెరుగుటకును చెట్టుయొక్క ఆకులద్వారా యీ కాయలకు దగులు సూర్యకిరణములే సాధనములు. అట్లే జ్వరరోగారంభము నందును, రోగిబలహీనుడైనపుడు సకలవ్యాధులయందును, చర్మము యొక్క శక్తి నభివృద్ధిచేసి, చర్మముక్రింద జేరి దానిని మొద్దుబారజేయు అన్యపదార్థమును గరగించి చెమటరూపమున వెలువరించుటయందు సూర్యకిరణము లధికశక్తిగలవి. రోగి పచ్చనియాకులతోగాని తడిగుడ్డతో గాని శరీరమెల్ల గప్పుకొని ఎండలో బరుండి శరీరమెల్ల చమర్చునంతదనుక ఎండలోబరుండుటచే నీసుపాయము గలుగుచున్నది. వేసవికాలపు ఎండలో బ్రయాణము చేయు మనుజునకు వడదగులునుగాని యా మనుష్యుడే తడిబట్ట నెత్తినివేసుకొని ఎంతదూరము బ్రయాణము చేసి నను వడగొట్టదు. ఈ తడిగుడ్డను ఆరనివ్వగూడదు. సూర్య కిరణములవలననే బ్రవాహములందలి నీరు శుభ్రపడు చున్నది. మురుగు గుంటలలోని నీ రింకుచున్నది. చెడు పదార్థములన్నియు ఎండి దుర్వాయువులు నశించుచున్నవి. చెడునీరంతయు ఆవిరిరూపమున ఆకాశమునకేగి తిరిగిమేఘ రూపమునుదాల్చి వర్షించి మంచినీరుగా మారుచున్నది. సూర్యుడు లోకమునకు జేయు ఉపకారమింతింతని జెప్ప తరముగాదు. కావుననే సూర్యునకు లోకబాంధవుడను పేరు గలిగెను .ఇట్టి శక్తిగల సూర్యుని ప్రత్యక్షదైవమని హిందువులు గొల్చుటలో నేమియు ఆశ్చర్యములేదు.

౧౨ నిద్ర

మనుష్యు డారోగ్యవంతుడుగా నుండుటకు మంచి నిద్ర యవసరము. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించు పశుపక్ష్యాది జీవ రాసులెల్లను సూర్యోదయముతో అత్యుత్సాహముగ నిద్ర లేచి ఆహారసంపాదనకై బయలుదేరి పగలెల్ల పాటుబడి భుజించి సూర్యాస్తమయముతో వాని వాని యునికిపట్ల యందుజేరి సుఖముగ నిద్రించును. మనుష్యు డట్లుగాక తన కున్న జ్ఞానశక్తిని దుర్వినియోగముజేసి పగటిని రాత్రిగను రాత్రిని పగటినిగను మార్చి, రాత్రి సుఖనిద్రయం దుండవలసిన సమయమునందు విందులు గుడుచుచునో, లేక పేకయాడుచునో, లేక నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానిని జూచుటయందో గడపుచున్నాడు. పగ లెల్ల గష్టించి పనిచేసిన మనుజునకు బొద్దుగ్రుంకుసరికి నిద్ర తనంతటతానే వచ్చుచున్నది. అట్టివానికి చక్కని స్థలముతోగాని, మెత్తని పాన్పుతోగాని బనిలేదు. అట్టి వాడే నిద్రయొక్క సుఖము ననుభవింపగల్గును. ఆనిద్ర తోనే శరీరబడలిక యంతయు దీరి మరుచటి దినచర్యకు సంతోషముతో సిద్ధముగాగలడు. పగలు దేహపరిశ్రమ నెరుగని నాగరకజనులు ప్రకృతిని ధిక్కరించి రాత్రు లందు చాలసేపు మేల్కొని సుఖనిద్రగానక పరితపించు చుందురు. నిద్ర సకలదుఃఖములను మరపించును. సర్వేం ద్రియములకును విశ్రాంతినిచ్చి వానిని తిరిగి శక్తియుతము లుగ జేయుచున్నది. నిద్రపోవు సమయమునకు జీర్ణకోశ ముననున్న పదార్థమంతయు జీర్ణమై విశ్రాంతిగ నుండిననే గాని సుఖనిద్ర గలుగదు. సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి గోరినట్లే జీర్ణకోశమును విశ్రాంతిని గోరును. కావుననే రాత్రులందు మనము భుజింపక సూర్యాస్తమయ సమయ మునకే తేలికగా భుజించి నిద్రకుబోవు సమయమున కరుగు నట్లు జాగ్రతపడినప్పుడు మాత్రమే సుఖనిద్ర గలుగును. సర్వరోగములయందును జీర్ణకోశమునకు పని గల్పించక, అనగా లంఖణముగాని, అట్టి లఘుభోజనముగాని జేసి జీర్ణకోశమునకు పని తగ్గించి సుఖనిద్రకు తావొనర్చిన సకల రోగములును శాంతించును. నిద్ర, కన్నతల్లివంటిది. మిక్కిలి బాధపడెడు రోగియు, విచారగ్రస్తుడగు పాపి యు, కోపముచే మండిపోవు క్రూరుడును, ఒడలెరుగని తాగుబోతును, నిద్రచే శాంతించి వానినన్నిటిని మరచి అనంతరమందు సుఖించగల్గుదురు. చంటిపిల్లలు నిద్ర బోవుటచేతనే వృద్ధిబొందుచున్నారు. కీటకాదులు నిద్రలో ననేక మార్పులం బొందుచున్నవి. గాన నిద్ర మనకెల్ల విధముల మహోపకారి.

(1) ఎట్టి స్థలములందు నిద్రించవలెను.

నిద్రబోవునపుడు సర్వేంద్రియములును విశ్రాంతి దీసికొను చున్నను శ్వాసాశయములును, హృదయమును దమ పనిని తాము నెరవేర్చుచునే యుండును. వీనిని మనస్సు శాసింప నక్కరలేకయే పనిజరుగును. అట్టి తరుణమందు పీల్చు

గాలి మంచిదిగానియెడల దుర్వాయువు శ్వాసకోశము లోనికి బోగలదు. గాన నిద్రించుతావున శుభ్రమైనగాలి యుండవలెను. మనము విడుచు బొగ్గుపులుసుగాలి పైకి పోవు రేర్పాట్లుండవలెను. గాన అరుబయటగాని లేక పైకప్పుమాత్రముండి విశాలముగ గాలివచ్చు తావునగాని నిద్రింపవలెను. గదులయందు నిద్రించునెడల అవి విశాలముగ నుండవలెను. ఒకవైపునుండి మంచిగాలి వచ్చుటకును రెండవవైపునుండి చెడుగాలి పోవుటకును దగినట్లు ఎదురెదురు కిటికీలుండవలెను. చలికాలమునందైనను యీ కిటికీల మూసి నిద్రింపరాదు. చలిగానుండిన ముఖముమాత్రము పైనుంచి మిగిలిన శరీరమంతయు గప్పుకొనవలెను. పడకగదిలో గాలిని బాడుచేయు పదార్థము లేమియు నుంచకూడదు. సామానుల గదులందు నిద్రింపరాదు. పేదవారికి తగినంత విశాలభవనము లుండవు. అట్టివారు ప్రకృతి మాతచే నొసగబడిన భూభాగమున, ఆకాశ ఛాందినిక్రింద సుఖముగ నిద్రించవలెనేగాని క్రిక్కిరిసియుండు తమ యిండ్లయందే నిద్రింపరాదు. నిద్రించుతావున రాత్రులయందు వెలుగుండకూడదు. దీపముల వెలుగు నిద్రాభంగమును జేయును. ప్రకృతియందు పగలు వెలుగును రాత్రులందు చీకటియును గలదు. రాత్రులు వెలుగే కావలసినచో సర్వజ్ఞుడగు పరమేశ్వరుడు రాత్రులందుగూడ సూర్యునివంటి తేజోగ్రహము నొకదాని నేర్పాటుజేసియే యుండును. అది గ్రహించక మనుష్యులు దమ తెలివి నుపయోగించి రాత్రులను పగళ్లుగజేయునంతటి తేజోసాధనముల గల్పించియున్నారు. అందువల్లనే యీ కాలమునందెల్లెడల నాడీరోగము లభివృద్ధి నొందుచున్నవి. గాన నిద్రించుస్థలమునందు దీపములేకుండుటగాని లేక బహు చిన్నదైన దీపముగాని చాలును. మనుష్యుడుగాక తక్కిన భూచరజంతువులన్నియు భూమియందే నిద్రించునుగాని, మంచములను, పరుపులను గోరవు. కష్టించి పనిచేయు పేదవారలందరును, భూశయ్యయందే సుఖనిద్ర గాంచెదరు. భూమి మనశరీరమందలి అధిక, అల్పఉష్ణములను తనలోనికి లాగుకొని సమధాతువును గలిగించును. ఇట్టి లాభము ఎత్తుమంచములందుగాని పరుపులందుగాని లేదు. నేడు నాగరకతా ప్రభావముచే మట్టియిండ్లే అరుదగుచున్నవి. గచ్చును, రాతియుగల నేలయందు బరుండుటచే నట్టి లాభములేదు. మంచములమీద పరుండవలసినయెడల అంతయెత్తులేని మంచములయందు బరుండుట మంచిది. సుఖనిద్రకు మెత్తని పాన్పులును, సంగీతాది సాధనములును, చందన చర్చలును సాధనములుగావు. చక్కగ దేహ మలయు పరిశ్రమ, మనోనిర్మలత, సంతోషము, దేహమునకు గావలసినంతకు ఎక్కువ తక్కువగాని తిండియు మాత్రమే సాధనములు. 'నిద్ర సుఖమెరుగదు, ఆకలి రుచియెరుగదు' అనునట్లు ప్రకృతి ననుసరించు జీవరాసులన్నిటివలెనే మనుష్యుడును ప్రకృతిజీవన మవలంబించునెడల సుఖనిద్రను బొందగలడు.

(2) ఎంతకాలము నిద్రింపవలెను.

ఇట్టి ప్రశ్నలకు ప్రకృతిననుసరించువారికి తావులేదు. సర్వనిర్ణయములను శరీరమే జేయగలదు. అకాలమందు నిద్రగాని మెలకువగానిరాదు. కష్టించి పనిపాటలు జేయువారు పగటియందు నిద్రించరు. రాత్రులయందు మేల్కొనరు. పనిపాటలులేని సోమరులకు పగలు నిద్ర వచ్చును. రాత్రులు నిద్రపట్టదు. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధము. నిద్ర మన చేతిలోని దన్నట్లు ఎవరు ఎంతకాలము నిద్రించవలెనను ప్రశ్నకు తావులేదు. ప్రకృతి ననుసరించి జీవించువారు సకాలమందు నిద్రచే అవశులై ఎంతకాలము గాఢ నిద్ర వచ్చునో అంతకాలమును సూర్యాస్తమయకాలము మొదలు నిద్రించవలెను. తెల్లవారుఝామున 4 ఘంటలు మొదలు మెలకువ వచ్చిన తరువాత నిద్రనుండిలేచి కాలకృత్యముల దీర్చికొని సూర్యోదయమునుండి దినకృత్యములకు సిద్ధముగ నుండవలెను. ఆరోగ్యవంతులైన పసిపిల్లలు రాత్రి యంతయు నిద్రించెదరు. రాత్రులందు వీరికి పాలుకూడ అవసరములేదు. 4 ఘంటలకులేచి పాలుత్రాగి అల్పాచమాన అధికాచమానముల గావించి పిమ్మట ఆడుకొందురు. ఉదయమున నీళ్లుపోసిన తరువాత చక్కగా అలయుటచే నిద్రించెదరు. తిరిగి మధ్యాహ్నమందు ఎండవేళ నిద్రించి సాయంత్రమందు లేచి ఆడుకొందురు. సగటున వీరికి రోజు 1 కి 18 ఘంటల కాలము నిద్ర అవసర ముండును. ఏడాది గడచినవారికి 15 ఘంటలును 3 సం॥రములు గడచినవారికి 12 ఘంటలును 7 ల॥ 12 సం॥రముల వరకు 10 ఘంటలను పిమ్మట యవ్వనులకు 8ఘంటలును కౌమార దశయందు 6 ఘంటలకు తక్కువగాని నిద్ర అవసరము. పనిపాటలు జేయగలిగినంతకాలము ఇట్లే నిద్రచాలును. వృద్ధులు పనిపాటలు చేయలేరు. వీరి శరీరమందు రక్తబలిమి తక్కువ. అవయవ పటుత్వము తగ్గునుగాన వీరికి గాఢనిద్ర యుండదు. గాని 8 ఘంటలకంటె నధిక కాలము విశ్రాంతి కావలెను. చక్కని ఆరోగ్యవంతులకు స్వప్నములు మొదలగు వానిచే కలతనొందని నిద్రపట్టును. అజీర్ణముచే బాధపడువారికి స్వప్నములచే కలతనిద్ర

కలుగుచుండును. గాన స్వప్నములు గల్గినయెడల అజీర్తి గలదని తెలిసి దానిని పోగొట్టుకొనవలెను.

౧౮ సంభోగము - బ్రహ్మచర్యము.

జీవింపవలెనను ఆశ, ఆకలి, తమవంశమును వృద్ధిపరచుకొనవలెనను కోరికయును, ప్రతిజీవికిని సహజములు. తమ జాతి నభివృద్ధిపరచుకొనుటకుగాను జీవజంతువులేగాక వృక్షవర్గములుగూడ ప్రయత్నించును. మనుష్యులలో దప్ప యితరజంతువులలోగాని వృక్షములలోగాని సంతానము లేని స్త్రీజంతువుగాని, వృక్షముగాని యుండుటరుదు. మనుష్యులలో అనారోగ్య మభివృద్ధియయినకొలది వంధ్యాత్వ మెక్కువగుచున్నది. ఇదికూడ పనిపాటలు జేయక కూర్చుండి తిను భాగ్యవంతులలోనే, మిక్కుటముగ వంధ్యా స్త్రీలలో జూడనగును. ఇట్టి వంధ్యలకే సంభోగవాంఛ మెండు. కష్టించి పనిపాటలు జేయు కూలివాండ్రకంత సంభోగ వాంఛ యుండదు. ఆరోగ్యము చెడినకొలది సంభోగ వాంఛ అధికమగుచుండును. ప్రకృతి ననుసరించి బ్రతుకు జంతుజాలములకు సంభోగ మనునది సంతానముకొఱకైన పవిత్రకర్మ. సంతానముకనుటకు సిద్ధముగానున్న తరినే ఋతుకాలమందురు. అప్పుడే సంభోగేచ్ఛజనించును. ఆతరుణమందే పురుషజంతువును సమీపించును. సంభోగము జరుగును. వెంటనే గర్భము గలుగును. పిమ్మట పురుష జంతువును దగ్గర జేరనీయదు. తిరిగి పిల్లలను గని వానిని పెంచునంతకాలము సంభోగవాంఛ గలుగదు. ఇట్లేసంతానముకొఱకే సంభోగవాంఛ గలుగును గాని విషయసుఖముకొఱకుగాదు. గొఱ్ఱెలలో దేనికైనను అధికసంభోగవాంఛ గల్గినయెడల గొల్లవాడు దానికి రోగము పుట్టినట్లు గ్రహించి తగు చికిత్సజేయును. మనుష్యులయం దిట్లుగాక మైధునమనునది నిత్యకర్మగా నెంచబడుచున్నది. పశుపక్ష్యాదులయం దీకర్మపవిత్రమగునదైనందున రహస్యకర్మగాదు. మనుష్యులయందిది అతిరహస్యకర్మగా జేయబడి అర్ధరాత్రి యందే జరుపబడుచున్నది. గావున పురుషులయందు వీర్య పటుత్వము లేకుండుటయు, వీర్యవృద్ధికరమగు వాజీకరణౌషధ రసాయనాదుల సేవనమును అత్యవసరము లగుచున్నవి. స్త్రీలయందు బలహీనత, బాల్యావస్థ గడచిన పిమ్మటనే యౌవనములేకనే వృద్ధాప్యము, కురూపత్వము, దుర్బల సంతానమును ఫలితము లగుచున్నవి. ఉభయులందును నాడీరోగము లభివృద్ధి గాంచుచున్నవి. స్త్రీలు గర్భమును ధరించినదాది వేవిళ్ళతో కొంతకాలము బాధపడుదురు. తదుపరి మాసపూర్తి యగువరకు కదలలేక యుండుటయు నిత్యము నేదోబాధచే బీడింపబడుటయు, సుఖప్రసవమనునదిలేక వైద్యసహాయమును శస్త్రసహాయమును లేక ప్రసవమగుట దుర్లభ మగుచున్నది. సంతానముగూడ దుర్బలమే. పిల్లలను పెంచుటకు దగినపాలుండవు. దీని కంతకును కారణములు అస్వాభావికాహార విహారముల నిగ్రహించలేక, బాల్యవివాహములనియు, బలముగల తిండితినుట లేదనియు, వైద్యసహాయము చాలదనియు, శాస్త్రవేత్తలు జెప్పుచున్నారు. పిల్లలకుపాలులేకుండ, దుర్బలసంతానము దుర్బల ప్రసవములు, కురూపత్వము మొదలగున వన్నియు పూర్తిగా కృత్రిమ జీవనులైన నాగరకులయందును, భాగ్యవంతులయందే యుండును గాని, పల్లెటూరి స్త్రీలయందును, పేదవారియందును బహు తక్కువగా నున్నట్లు చెప్పక తప్పదు. బాల్యవివాహములు అనేక కారణములలో నొక కారణమగునే గాని అది యొకటే కారణముగాదు. వివాహ మెప్పుడు జరిగినను రజస్వలయై యుక్తవయస్సు రాకపూర్వము గర్భధారణగాదు. రజస్వలయగుట సంతానార్హతను దెల్పును. పశుపక్ష్యాదులయం దెల్ల నీ నియమమే పాటింపబడుచున్నది. మనుష్యులయందు యుక్తవయస్సు రాకపూర్వమే రజస్వలయగుటకు కారణము లున్నవి. అస్వభావికాహారసేవనమేగాక పుట్టినప్పటి నుండియు పెద్దల నోటినుండివచ్చు వివాహసంబంధమైన మాటలు వినుటయు, ఆటలయందు పిల్లలను పెంచుట, నీళ్ళుపోయుట, పాలిచ్చుట మొదలగు వానినిగూర్చిన ఆటయు, దుశ్చింతలతో బాల బాలికలు చేర ఆటలాడుటయు చదువుటయు, ఇట్టి నాడీరోగములకును, దుర్బల, అనారోగ్య సంతానమునకును కారణములు. పాశ్చాత్య నాగరకతా వ్యామోహములో జిక్కుకొని, మనదేశ శీతోష్ణస్థితికిని పాశ్చాత్యదేశముల శీతోష్ణస్థితికినిగల వ్యత్యాసములనైన గమనింపక కృత్రిమాహార, విహారాదుల కలవడి ఆరోగ్యమును పూర్తిగ నశింపుచేసుకొని సరియైన కారణముల నెరుగక బాల్యవివాహములవలననే దేశారిష్టమగుచున్నదని వానిమీద మాత్రమే దాడివెడలుట అనాలోచితమైనపని. స్త్రీపురుషు లారోగ్యవంతులై, బలవంతులై దీర్ఘాయుర్దాయవంతులై సత్సంతానమునుగని, దేశాభివృద్ధి గాంచవలెనన్న యెడల, స్వాభావికాహారమునకు మరలవలెను. స్వాభావిక జీవనులుగావలెను. పశ్చిమదేశ నాగరకత అడుగంటి మనదేశ శీతోష్ణస్థితుల కనుకూలించి మన పూర్వులచే అచరింపబడిన ఆచారవ్యవహారములను ఇప్పటి దేశకాలపాత్రల కనుకూలించునట్లు తగు మార్పుల నొనరించి సక్రమ పరిపాలన గావింపవలెను. మన దేశములో పూర్వకాలమునందు పురుషునకు 25 సంవత్సరముల ప్రాయము వచ్చువరకు నిర్బంధ బ్రహ్మచర్య వ్రత ముండెడిది.

బ్రహ్మచర్యములో నున్నంతకాలము గురుకులవాసమును, తోడిబాలురతో విద్యాభ్యాసము, గురుశుశ్రూష చేయుటయేతప్ప యితరచింత లేమియు బాలుర కుండెడివిగావు. బాలికలు వీరి దృష్టిపథమందు పడుటయే లేదు. సంసారసంబంధమైన చింత వీరెరుగరు. ఎక్కడనో ఏదోవిధముగ వేళకు దొరకినదానిని భుజించి గురువునే దైవముగా నమ్మి విద్యను పూర్తిపరచుకొనుటయే వీరి పరమావధి. గురువులు పరమయోగ్యులై శిష్యులకు సన్మార్గములను బోధించుటయేగాక తమనడతలు శిష్యుల కాదర్శపాత్రము లగునట్లు నడచుకొనువారుగ నుండెడివారు. విద్యాభ్యాస కాలమునందు శిష్యులకు స్త్రీలనుగూర్చిన చింత మనస్సునందు పుట్టకుండునట్లు తగుజాగ్రత యీ విద్యయందుగలదు గనుకనే పదునారేండ్లలోపున ఏప్పుడు వీర్యము చక్కగా వృద్ధిబొంది చలింపక, విద్యనుపూర్తి పరచుకొని తమ పుట్టినిండ్లకుబోవు సరికి పూర్ణారోగ్యమునకు సాధన మగుచుండెడిది. అప్పుడు వివాహము చేసుకొన్నబాల యుక్తవయస్కయగువరకును ఇతరదుశ్చింతలులేక తాను నేర్చుకొనిన విద్యకౌశలమును ధనవంతులకు జూపి పేరుకీర్తుల సంపాదించి ముందురాగల సంసారపోషణకు తగు ద్రవ్యార్జనకును, లేక ఉద్యోగ సంపాదనకును తగు సాధనముల గూర్చుకొనుటయందే తనదృష్టినంతను ఉపయోగించుటయేగాని యితరవిషయేచ్ఛలకు వారిదృష్టి పోయెడిదిగాదు. అట్టివారిదే అమోఘవీర్యమై యుండెడిది. స్త్రీలు పవిత్రహృదయలై తమతోడి బాలికలతో గలసి ఆడుచు, పాడుచు, విద్యాభ్యాసము జేయుచు జ్ఞానముగల్గినదాది, వివాహము చేసికొనిన పతినే దైవముగా నెంచి, వారినే ప్రేమించి, తమ సర్వస్వమును పతియేయనియెంచి, యుక్తవయస్సు వచ్చుసరికి ఉన్నదని గాని, లేదనిగాని సంసారచింతలేక, అత్తమామలు సంసారమును దిద్దుకొనుచుండ నిర్మలహృదయములతో పతులతో రమించి సత్సంతానము గనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది! మనది ఉష్ణదేశ మగుటచే సంభోగేచ్ఛ స్త్రీలకును పురుషులకును చిన్నతనమునందే పుట్టును. చిన్నతనము నుండియు పరస్పర స్పర్శనాదులచేత మనస్సులయందు బాల్యముననే వికారములు బుట్టును. దానివలన వీర్యమేర్పడు సరికే దానికి చలనము గల్గి చిక్కబడక నీరై యుక్త వయస్సురాకపూర్వమే సంభోగేచ్ఛ జనించును. అందువల్ల ఆరోగ్యము చెడి, ఇంద్రియపాటవములేక వారికి గల్గు సంతానము బలహీనమును, అర్ధాయువుగలదిగను యేర్పడుచున్నది. ఈకారణమును లేకుండజేసి వివాహకాలమును బెంచి, బాల్యవివాహములు మాన్పవలెనని చేయు ప్రయత్నమే శారదా చట్టము. ఈ చట్టమువలన శరీరములను బాహ్యకృత్యములను నిర్బంధించవచ్చునుగాని, మనోవృత్తులను, రహస్యాచరణల నెట్లు నిరోధించగలరో యూహింపజాలము. దేశోన్నతికి పునాదివేయవలెనన్న విద్యాభ్యాసపద్ధతులను మార్చి పురుషులయందు స్త్రీవాంఛ యుక్త వయస్సు వచ్చునంతకాలము పుట్టకుండునట్లు తగినంత పనిని గల్పించి, బాలురయొక్క కాలమునంతను, పగలును రాత్రియుకూడ, ఒక్కనిమిషమైనను వృథ పుచ్చకుండ, దుస్సహవాసము చేయుటకును దుశ్చింతలకును అవకాశము లేకుండ యోగ్యులై నిర్దుష్టమైన నడతగల గురువులయెదుట శాస్త్రముల జదువుటయందును, తాము జదివినవాని నాచరణలో బెట్టుటయందును సమర్థులను జేయు పాఠశాలలను విద్యాక్రమమును ఏర్పాటు జేయవలెను. ఇట్టి యేర్పాట్లచేత పురుషులయొక్క మనస్సంతయు విద్యాభ్యాసమునం దుపయోగపడి దుష్టవాంఛలకు పోకుండ వారు వీర్యవంతు లగుదురు.

దేశమునం దంతటను ప్రాథమిక, మాధ్యమిక ఉత్తమ పాఠశాలలుగలవు. వీనియందు నేర్పువిద్య బొత్తిగా ఉపయోగము కానిదిగా నున్నది. పూర్వపు హిందూదేశపద్ధతి ప్రకారము బాలురకు జ్ఞాపకశక్తి అక్కరలేకుండ జేయుట, ప్రతివిషయమును చిన్నప్పటినుండియు బాలుర వయస్సునకు మీర నేర్పుటచే ఏవిషయమునందును పాండిత్యము లేకపోవుటయు చివరకు విద్యాభ్యాసము మానుకొనుసరికి ఏమియు రాకపోవుటయు తటస్థించుచున్నది. మతవిషయములుగాని దేశభక్తిగాని, ఐకమత్యమును గూర్చిగాని బోధింపబడకుండుటచే బాలుర కేమియు పనికివచ్చు విద్య అబ్బుటలేదు. తల్లిదండ్రులు బాలురవిషయములో తగు శ్రద్ధదీసికొనకపోవుటచే పిల్లలకు మత సాంప్రదాయములు తెలియకపోవుటయేగాక అన్యమతధర్మముల నేర్చుకొని చెడుపిల్లవాం డ్రగుచున్నారు. విద్యాగురువులు నిర్దుష్టమైన నడతగలవా రుండవలెనను సంగతి విడచి విద్యనుమాత్రమే తీసికొని ఉద్యోగము లిచ్చుటచే దుర్నడతగల ఉపాధ్యాయుల ననుసరించి బాలురు దురభ్యాసముల నేర్చుకొనుచున్నారు. బాలురు యుక్తవయస్సును సమీపించు సమయమందు తల్లిదండ్రులుగాని, ఉపాధ్యాయులుగాని తగు శ్రద్ధదీసికొని, దుష్టసహవాసము, దుర్నడతల పాలుగాకుండ మంచిమార్గమందు తాము నడుచుకొనుచు పిల్లలు నడచుకొనునట్లు జూచుట అవసరము. చాలమంది బాలురు వీర్యోత్పత్తి సమయమగు 15 వ యేడు వచ్చుసరికి స్త్రీవాంఛ మనస్సున బెట్టుకొనుట చేతను, ముష్టిమైథునాది దుష్కర్మల చేతను పలుచబడిన వీర్యముగలవా రగుచున్నారు.

స్వీయ చరి

రామరాజయోగిగారు

(గతసంచిక తరువాయి)

తుదకు నే నంతర్వేది పాలెమునందు 1915 సం॥రములోనే ప్రాతఃకాల శిరస్స్నానము లారంభించితినిగాని, మాంస భోజనము, చుట్ట, పొడుము, తాంబూలము, మున్నగు దుర్వ్యసనములు మానలేదు. అవి చాల గౌరవప్రదములనియు, దేహారోగ్యప్రదంబులనియు, జీర్ణశక్తికి,విరేచనమగుటకు గూడ నవి చాల సహాయకారులనియు, నా తలంపు! నా తలంపననేల ? లోకములోని వ్యసనపరు లెల్లరి తలంపు గావున, నా దురలవాటుల నెవ్వరును అచ్చట నిరసించి యెరుంగరు. మరియు వారిలో కొందరు నాకంటె హెచ్చు వ్యసనములు గల మహనీయు లగుట వలన వారు నన్నెట్లు పరిహసింతురు ?

చుట్టఁ గాల్చనిచో నాకు ప్రాతఃకాలవిరేచనము సాఫీగా నయ్యెడిదిగాదు. అంతేగాని, యప్పటికి నా కితర బాహ్యాబాధ లేమియు లేవు. నేనుగూడ మా యన్నదమ్ములతోఁ గలసి చప్పిడికూడు కూరలను దినుట కారంభించుటతో మా తల్లిదండ్రులు, బంధుమిత్రులు, మాకు పూర్తిగా వెలియైరి. మాకును వారికిని భోజనములు వేరగుటయే అందుకు కారణము. పైగా అంతటినుంచి మా యింటికి మత్స్యమాంసాదు లమ్మువారి రాకడ తగ్గిపోయినది. మా తండ్రిగా రందుకు కుపితులై, మాతో తగవులాడుట కారంభించిరి. ప్రతి వ్యవహారములోను మాకు వ్యతిరేకులైరి. మే మాకారణమును గమనించి, వారితో "మీరు మత్స్యమాంసాదులు తెప్పించుకొని తినినచో, అందుకు మా యాటంకమేమియు నుండ" దని సామముగాఁ జెప్పితిమి. ఆయన కామాటలు రుచింపక "మీరుకూడ మాతో బాటు తినవలె" నని యు, "రోగము వచ్చిన పెద్దవాఁడు మానితే మానవచ్చునుగాని చిన్నవాళ్లకేమి పుట్టుమునిఁగి యింత బాల్యావస్థలో మాంసాహారము మానుకోవలసి వచ్చిన" దనియు, "నల్లమందు, ముసలివాఁడను గావున నది లేకపోతే నాకు సరిపడ" దనియు, నిశ్శంకగా, ఢంకామీఁద దెబ్బఁగొట్టినట్లు చెప్పిరి.

అప్పట్లో మేము చేపలు మాంసము చప్పిడిగా తినుటకు వీలులేక మానితిమేగాని నిజముగా వాని యందున్న దుర్గుణములను గుర్తించి మానలేదు. కనుక మా కాపదార్థములపై గల వాంఛ రహితము గాలేదు. ఆ కారణమువలన మేము తిరిగి 1917 లో మాంసమును పలురీతులుగా తిని యందలి నిజతత్త్వము గ్రహించి అంతటినుంచి త్రికరణశుద్ధిగా వానిని పరిత్యజించితిమి. మాతండ్రిగారు మాత్రము జీవితాంతమువరకు చేపలు తినుట మానలేదు. ఆ సంబంధమగు కూరలు లేనిపూట ఆయన సర్వసాధారణముగా భోజన మొనరించెడు వారుగారు. కాయగూరలలోఁ గూడ చేపలనువేసి వండించుకొని తినుటలో మా క్షత్రియులు మహా పండితులు. మాధ్యసమాజములోఁ జేరియున్న క్షత్రియులకా తిండి పరమోత్కృష్టమైనది. మాలో నీచు కూర లమితముగాఁ దినుచుండెడి వార లదృష్టవంతులని యెన్నఁబడు మూఢనమ్మకము గూడ గలదు. అందువలన బంధుమర్యాదల కది విధిగా యుండు టావశ్యకమైనది. మా గృహమునం దవి లేని కారణమువల్ల బ్రహ్మాండమైన బంధుప్రవాహ మాగి కొంత యలజడి తగ్గినది. ఇప్పుడు మాతో నెంతో యవసరకార్య మున్నఁగాని మా మేనమామగారైనను మా యింట భోజనమున కాగరు. మా శిష్యకోటి కాబాధలేదు.

మెడలో జందెమును ధరించుకొని మాంసభక్షణఁ జేయుచున్నచో నవి "జందెపుపోచలుగావు; కుక్కప్రేగు"లని కొందరుపెద్దలు చెప్పుచుందురు. అట్టి యపవిత్రపుపనికి మా రాజులు అగ్రతాంబూలమును స్వీకరించిరి. మరియు మా చిన్నతనములో బ్రాహ్మణులు, కోమట్లు, విశ్వకర్మలు, తేలీలు, మట్టుకే యజ్ఞోపవీత ధారణఁజేసి మాంసమును మానివేసిరి. ఇప్పుడో! మారాజులతోఁబాటు మాంసము, చేపలు తెగఁదినుచు దేవాంగులు, సాలీలు, కాపులు, కమ్మవారు, రెడ్లు, మరకాళ్ళు, గొల్లలు, మాలలు కూడ కొందరాపరమదరిద్రపు పనికి పూనుకున్నారు. పైగా విశాఖపట్నం జిల్లాలో, విశ్వబ్రాహ్మణులకు, గంజాంజిల్లా పైన ఉత్తరాదిని కోమటి బ్రాహ్మణులకు, మాంసనిషేధన మసలేలేదు. కలకత్తా బ్రాహ్మణహోటలులో మాంసమును వడ్డించుట నే నెరుంగుదును. "హింసజేసి మాంసమును భక్షించుచు మా క్షత్రియులవలె జందెములు వేసుకొనుటకంటె మహాపాపకార్యమింకొకటి లేదని మేము మనోవాక్కాయకర్మభిః నమ్ముచున్నాము. కావున మాంసభక్షకులెల్లరు యింతటినుంచి మావలె మాంసమును వర్జించి జీవహింసమాని నిరోగులై చరించవలెనని కోరుచు నింతటితో నీసంగతి విరమించుచున్నాను.

౮ వస్త్ర పరీక్ష

జలచికిత్స ప్రారంభించిన తదుపరి మా యన్నదమ్ములము ముగ్గురమున్నూ కొంతకాలము ఉడికించిన చప్పిడికూరలతో అన్నమునుచేర్చి తింటిమి. సందర్భమునుఁబట్టి ఫలములుగూడ వాడుచుండెడి వారము, జలచికిత్సతో నాలుగైదు సంవత్సరములు గడచినమీఁద దినమున కైదారుసార్లు ఆహారము పుచ్చుకొనినఁగాని ఆకలి మమ్ము నిలువ నిచ్చెడిదికాదు. ఫలాదు లమితముగా ధనమున్నఁగాని సమకూడవనిదలఁచి ప్రజలకుచితముగా నౌషధవైద్యముఁజేయుచు వారు సంతసించి యొసంగు గుమ్మడి, ఆనప, బీర, పొట్ల, దోస, కొబ్బరి, పుచ్చ, వెలగ, నారింజ, నిమ్మ, అరటి, సిరగడం, పెండలం మున్నగు ఫలమూలములు; గోంగూర, తోఁటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, ములగకూర, చిలకతోటకూర, ఎలకచెవికూర, పెరుగుతోటకూర, గంగపాయిలకూర, అటుకుమామిడికూర, ముళ్లతోటకూర, బలుసుకూర, గొబ్బికూర, పుచ్చింతకూర, తెలగపిండికూర, తూటికూర, చెంచలికూర, సిర్రికూర, గలిజేరుకూర, అక్షరాల క్రోటన్నుకూర, యిసుకదాసరికూర, చాదరాసికూర, లేత చింతకూర మున్నగు శాకములు సంతోషముగా స్వీకరించి వానిని ఉడుకఁబెట్టించుకొని ఆత్రము తీరువరకు కడుపునిండుగా కూరికూరి యెక్కించి, కాలక్షేపముఁ జేయుచుంటిమి.

మేము దగ్ధపదార్థములు భక్షించు దినములలో మొదటిసంవత్సరము ప్రతిదినమును అన్నమొక భాగము, ఉడికించినకూరలు మూఁడుభాగములు; రెండవ సంవత్సరములో అన్నము విసర్జించి ప్రత్యేకము ఉడికించిన కూరలతో ఫలములు; మూఁడవయేట మూఁడుపాళ్లు పండ్లు ఒకపాలు ఉడుకఁబెట్టిన కాయగూరలు; నాలుగవయేట దగ్ధపదార్థభక్షణ పూర్తిగా పరిత్యజించి, కేవలము కందమూలఫలాదులు భక్షించితిమి. తదుపరి యేవిధమగు సంకరమును తిండియందు జరుగలేదు. క్రమముగా 1922 సం॥ రములో ఏకభుక్తారంభముఁజేసితిమి. అంతటినుంచి ప్రత్యేకముగా బీర, పొట్ల, గుమ్మడి, ఆనప, అరటి, కొబ్బరి, పెసలు, శనగలు, లేత మొక్కజొన్న

పొత్తులు, పంపరపనస, నారింజ, వెలగ, మామిడి, జామ మున్నగు తాజా ఫలశాకము లను దినుచు జీవయాత్ర సౌఖ్యముగా సాగించు చుంటిమి. ఇట్లాదీక్ష మూడుసంవత్సరములు నెరపగలిగితిమి. మొత్తముమీద మేము మాజీవి తములో పదిసం॥ రములు వస్తుపరీక్షకై వినియో గించి పెక్కువిధ కష్టసుఖము లనుభవించి యుం టిమి.

1917 సం॥ రం నాటికే మేము మాంసము, అన్నము మానివేసితి మని మా చుట్టుపట్ల గ్రామాదులలో బాగుగా ప్రచురణమైనది. కాని వానిని పరీక్షించ వలయుననెడి వెర్రి మా యంతరంగమును బట్టి పీడించుట మానసం దున మాంసము తినఁదలంచి యొకయుక్తి పన్ని తిమి. పోలవరపురాజులు గ్రామదేవతాలయ నిర్మాణమునకై ప్రయత్నించి యూరువెలుపల యొక్కచోట సుముహూర్తమున పునాదిత్రవ్వు టకు నిశ్చయించినట్లు మాకు తెలిసినది. అచ్చట వా రొకప్రాణిని బలినివ్వ సంకల్పించినట్లుకూడ విని వెంటనే మేమొక బలిసిన కోడిపెట్టను కొని తెప్పించి దానిని అమ్మవారిగుడికి పునాదిత్రవ్వు సమయమున బలి నిప్పించి, మాయింటికిఁ దెప్పిం చితిమి. తదుపరి దాని యీఁకలుపీకుట, చర్మ దహన మొనరించుట, శవస్నానముఁ జేయించుట, గుండెలు బ్రద్దలు జేయుట, ప్రేగులు వెలుపలికి తీసి పారవేయుట, అవయవవిచ్ఛేదన మొనర్చుట; జీర్ణకోశమునందలి మలములను వెడలించుట, మున్నగు ఘోరపరిదర్శనమును కండ్లారఁగాంచి వెనుక తినియున్న వ్యామోహమువలన దయా శూన్యులమై మసాలాదులుచేర్పించి, షడ్రసోపే తముగా వంటఁజేయించి, అన్నముతో కడుపులు పిక్కటిల్లునట్లు తినివేసితిమి. మా తల్లిదండ్రుల కా కూ ర కొ ద్ది గా మి గి లిం తి మి.

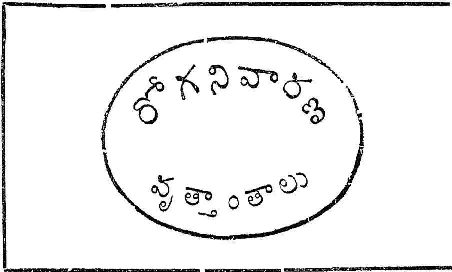
మా వదినెగారు చిన్నతనమునుంచియు మాంస భోజనమనిన స్వతస్సిద్ధముగా, సేవగించుకొను స్వభావముగల దగుటచే నామె కాకూర చిక్కక పోయినను విచారము నందలేదు. మానిర్బంధము వల్ల నామె మాంసము, చేఁపలు వంటఁజేయుట, తినుట తప్పదాయెను. నీచుకూరఁదప్ప యితర కూర యింటియందు వండుకొననప్పు డేమి చేయ వలయును? తిని తీరవలయునుగదా! పైగా క్రొత్త కోడలు! స్వాతంత్ర్యరహితము! బాల్యము! అందు వల్ల నామెయెంత యసహ్యమైన పనియైనను మాతల్లి యాజ్ఞానుసారము నెరవేర్చి తీరవలసినదే! మాయింట ఆ కట్టుబాటు జరిగిపోవలసినదే !

మే మావేళ సాయంత్రము నాలుగుగంటలవేళకే భోజనమునకు తయారైతిమి. మాంసభోజన మానాడు బహు సంతోషముగా చేసి ముగించి తిమి. నిజముగా ప్రపంచమునందుగల వస్తువు లన్నిటికంటె మాంసమే మహారుచిగల పదార్థ మని చెప్పక తప్పదు. దాని రుచి మరిదేనికిని లేదు. మేము చప్పిడితిండిలో ప్రవేశింపక పూ ర్వము మాంస మనేకరీతుల తయారుజేయించి తినియున్న హేతువువలన నది నోటఁబెట్టిన తరు వాత మా మనస్సు పరవశమై పోయినది. పైగా నోరు చప్పిడితిండ్లతో ముక్కువాసనలేని కాయ గూరలతో కాయిగాచి యున్నది కూడాను; అప్పట్లో మేము విధిలేక మాంసమును మాని తిమేగాని జితేంద్రియులమై మానలేదు. చావ లేక చప్పిడి ప్రారంభించితిమి గాని, దానియందలి మహామహిమ గుర్తించి ఉప్పు మున్నగు రసవర్గ ములను త్యజించియుండలేదు. ఎంతకాలము నుండియో సాత్త్వికాహార మొనరించుచు, "ఆరోగ్య దిగ్దర్శని" యను మహాగ్రంథమును రచించి లోకమున కొసంగిన త్యాగమూర్తి యగు గాంధిమహాత్ముఁడు సైతము "లవణా

నందుఁ" డను నొక మూఢసన్యాసి వాక్యములు నమ్మి యుప్పునీళ్లను ద్రావెను గదా? అంత ధీరుఁడే యుప్పునుంచిదని యొప్పుకొని, దాని కొఱకై సత్యాగ్రహమారంభించి, ఉప్పుపన్ను తగ్గించుటవల్ల జనులెల్ల చౌకగా ఉప్పువాడుకో వచ్చునని నేటికేనిగూడ విడువక కృషిజేయు చుండగా సిక సర్వవ్యసనములకు దాసానుదాసులమై, దరిద్రులమై, హూణవిద్యా విహీనులమై, పల్లెటూరి వాండ్లమై, మూఢులమై యున్న మే మెట్లు ఉప్పులోని తప్పు నప్పుడు గమనింపఁగలుగుదుము? మహాత్మునికి ఉప్పునీళ్లు ద్రావనిచ్చిన లవణానందస్వామి కొలఁది దినములలోనే ఉప్పు తెగమ్రింగుట వలనను, దానిని నీళ్ళలోఁ గలిపి ముక్కులలోని కెక్కించుకొనుటవలనను, పవిత్రమగు రక్తమును, మెదడును పాడుఁజేసుకొని, భౌతికదేహము నిచ్చట విడిచిపెట్టి, యకస్మాత్తుగా మృత్యువువద్దనుంచి ఉప్పును గూర్చి యుపన్యసించుటకు గాను ఆహ్వానము వచ్చుటచే తత్క్షణ మీలోకమునుంచి బయలుదేరి పరలోకమున కేఁగెను. ఆయనగారికి ఉప్పుజేసిన మహోపకారమే యది. లేనిచో నింత త్వరగా నా ప్రయాణము కొనసాగి యుండకుండెడిదని మా యభిప్రాయము.

మేము చాలకాలమునుంచి యుప్పు కారములు తగులని చప్పిడిపదార్థములే తినుచున్న హేతువు వలన కోశములు కొంతవరకు పరిశుద్ధములై యుండెను. అట్టి కోశములలో నీ దారుణపదార్థమగు మాంసపుకూరపడిన యొక ఝామునేపటికి యొకవిధమగు తాప మారంభమై, భరింప శక్యముగాని త్రేణుపులు, విదాహము, నిద్ర బట్టక, కండ్లు, కాళ్ళు, చేతులు, గుండెలు, కంఠము, మూత్రమార్గము మండిపోవుట సంభవమై ప్రాణము పోవునేమో యను నంతటి యాందోళన గలిగినది. వెంటనే మేము చెఱువులోనికేఁగి, శిరస్నానముఁజేసి పైగా రెండు గంటలు కటిస్నాన మాచరించితిమి. అందువలన పైతాపము కొంతవరకు శాంతించినది గాని లోపలిమంటలు తగ్గలేదు. ఎట్లనో తెల్లవారినది. అప్పుడు 15 మూరల గుడ్డతో ధౌతిఁజేసి అన్నాశయమున కంటిన మాంసము మున్నగు వానికెలటును, కొంతవరకు తీసివేయ గలిగితిమి. అందువలన పులిత్రేణుపు లాగిపోయినవి. కాని క్రిందిప్రేగు లుబ్బి యసహ్యమగు నపానవాయు సంచార మారంభించినది. ఆ దినముతో బుద్ధి దెచ్చుకొని మాంసపు భోజనమునకు స్వస్తిఁ జెప్పితిమి. కాని పరీక్షకొఱకై మరియొకసారి పచ్చి మాంసమును గూడ తినిచూడ నెంచితిమి. అది కంటికి ముక్కుకుగూడ హితవైనది గానందున, నోటబెట్టఁజాలక, దానిని మానవాహారముగా భావించుట తగదనుకొని, మన మీ జన్మములో మాంసమును తినుటయేగాదు చేతితో తాకనైన తాకగూడదని త్రికరణశుద్ధిగా నిశ్చయించుకొంటిమి.

తదుపరి కొన్నిదినములు తాళి బజారులో నొక యరవీశె ఉప్పుచేఁపముక్క 1 వీశె వంకాయలు తెప్పించి మా తల్లిగారిచేతికిచ్చి వంటఁజేయించితిమి. ఆమె మా యందలి ప్రేమతో ఎంత కాలమునకో, బిడ్డలు కోరి తెప్పించుకొనిరని జాలిఁగొని, బాగుగా వండిపెట్టవలయుననిదలంచి ఆ రెండు వస్తువులు కలిపి ఒక్క కూరగానే వండివేసినది. 1 వీశవంకాయలలో ¼ పంపు ఉప్పుచేఁపముక్క వేసినచో తినువారికి చాలబాగుగా రుచించును. కాని మాతల్లి యట్లొనర్చలేదు. కేవలము చప్పిడితిను మా కాపూట దానిని తినవలయుననెడి యొక వికారోద్రేకము గలిగినది.



నా క్షయవ్యాధి నివారణమైనది

నేను 5, 6 సంవత్సరములనుండి తెల్ల కుసుమ వ్యాధితోను, క్షయదగ్గుతోను బాధపడుచుంటిని. నా శక్తికొలది వివిధౌషధములను సేవించితిని. అందువల్ల ప్రయోజనము లేకపోగా నా స్థితి దుస్థితిగా మారినది. ఈవిధముగా బాధపడుచు జీవితమందు నాశలేక నిస్పృహ చెంది యుండగా గుంటూరుజిల్లా రేపల్లెతాలూకా మునులతోట యందలి శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమునుగూర్చి వినుట తటస్థించినది. వెంటనే బయలుదేరి యాచికిత్సాలయ స్థాపకులగు శ్రీ యోగి రాఘవేంద్రగారిని దర్శించితిని. వారు నాముఖమును చూచి నా వ్యాధి లక్షణములన్నియు చెప్పి నా కాశ్చర్యమును కలిగించిరి. అంత నేనీవిధముగా చికిత్స ప్రారంభించితిని. ఉదయమున 15 నిమిషములు లింగస్నానము, స్నానానంతరము దేహశక్తిననుసరించి నడకపరిశ్రమ. పదిగంటలకు చప్పిడిభోజనము. మధ్యాహ్నము కాళ్ళకు మెదుపు, మెదురొమ్మునకు వూదా, తలకు నీలిరంగద్దముల నమర్చిన ఆదిత్యపేటికాస్నానము. సాయంత్రము 10 నిమిషములు కటిస్నానము. తదుపరి ఫలాహారము చేయుచుండెడిదానను.

ఈ విధముగా మూడుమాసములు గడిచిన తదుపరి, సునాయాసముగా 21 రోజులు నే విధమగు నాహారములేకుండా వుపవాస చికిత్సచేసితిని. తదుపరి పథ్యము పుచ్చుకొని యిప్పుడు మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని. ఇదివరకు కూర్చున్న లేవ లేక, లేచిన మరల కూర్చుండ లేకయుండి ఒక ఫర్లాంగు దూరమైనను నడచుటకు శక్తిలేనట్టి నేనిప్పుడు, 5, 6 మైళ్ళు సునాయాసముగా నడువ గలుగు చున్నాను. ఇదివరకు రక్తము లేక క్షీణించి పోయిన దానికిప్పుడు నూతన రక్తముబట్టి దేహమున కొకవిధమగు పసిమిరంగు కలిగినది. నారుగ్మత లన్నియు సంపూర్ణముగా పోయి నే నొకనూతన జన్మనెత్తితిని. ఇప్పటి నాస్థితి నాకే చాల ఆశ్చర్యమును, సంతోషమును కలిగించుచున్నది.

ఇప్పుడు ప్రజలందరు మందుల వ్యామోహములో పడి డాక్టర్ల మాటలనమ్మి వేలకు వేలు ధనము వ్యయపరచుచు వారియిల్లు ఒళ్లు గుల్ల చేసికొనుచున్నారు. ఈ డాక్టర్లు వ్యాధులను నిర్మూలనము చేయలేక పై లక్షణములను మాత్రము తాత్కాలికముగా నణచి వేయుచున్నారు. ఔషధములు సేవించునప్పుడు మాత్రము. వ్యాధులు శమించునట్లుండి అసలు మూలము తొలగనందున యింటికి రావడముతోడనే మరల విజృంభించు చున్నవి.

ఇందుల కొక నిదర్శనము చెప్పెదను. కాన సావకాశముగా గ్రహించుడు. ఇచ్చట నొకమురుగు గుంట కల దనుకొనుడు. అందలి దుర్గంధము వల్ల పురుగులు పుట్టుచున్నవికదా! అందులకుగాను ఫెనాయిల్ జల్లిన తాత్కాలికముగా నా క్రిములన్నియు చనిపోవును. కాని ఆదుర్గంధమునకు మూలకారణమగు కుళ్లు నటనుండి తొలగించక మన మెన్నిమారులు ఫెనాయిల్ జల్లినను మరల నూతనమగు పురుగులు పుట్టుచునే యుండును కదా! పురుగులు పుట్టుటకు మూలకారణమగు నా కుళ్లుతొలగించి నాప్రదేశము శుభ్రపరచిన

యిక పురుగు లెన్నటికి పుట్టవుకదా! అప్పుడు మనకు ఫెనాయిల్‌తో నేమిపని వుండును?

ఆ విధముగానే యీ డాక్టర్లందరు వ్యాధుల యొక్క మూలకారణమును తొలగింపలేక వాటి లక్షణములగు పై కారణములను మాత్రము వారియొక్క ఔషధములు, ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులు మొదలగువాని సహాయముతో అణచి వేయుచున్నారు. ఇంజక్షనులు పొడచుటలోను, ఆపరేషనలు చేయుటలోను నొక్కొకప్పుడు నిండు ప్రాణములను సులువుగా తీయుచున్నారు. కాన అనారోగ్యముతో బాధపడు నా సోదర సోదరీ మణులందరు వ్యాధియొక్క మూలకారణము తొలగించునట్టి యీ ప్రకృతిచికిత్సను పొంది నా వలె సుఖించవలెనని మనఃపూర్వకముగా హెచ్చరించుచున్నాను.

ఇతర వైద్యవిధానములచే నివారణ కావని వదలి వేయబడు క్షయ, ఉబ్బసము, కుష్ఠు, బొల్లి, మూర్ఛలు, పిచ్చి, బోదకాళ్లు మరియు సుఖ వ్యాధులన్నియు నీ ప్రకృతివైద్యమువల్ల సులువుగా నివారణ కాగలవు. మరియు నిది బీదలకు కూడ నందుబాటునందున్న చికిత్స. నేనిక్కడ చికిత్స పొందుచుండగా సుమారు 20 మంది వివిధమగు దీర్ఘవ్యాధులచే పీడింపబడువారు నీ ప్రకృతిచికిత్సపొంది మరల ఆరోగ్యభాగ్యమును గాంచి సుఖముగా వారియిండ్లకు వెళ్లిరి.

ఈ నాచరిత్రవిన్న వ్యాధిగ్రస్తులగు నాసోదర సోదరీమణులందరు వ్యయప్రయాసలకు కారణమగు మందువైద్యమును విడనాడి ఆరోగ్య భాగ్యము నొసగి నూతన మానవులుగా తయారుజేయు నీ ప్రకృతిమాతను సేవించి ధన్యులుకండు.

మద్దినేని సరస్వతమ్మ, కొవ్వలి.

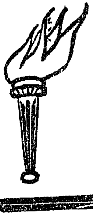
దురదలు — దద్దుర్లు

చందూరి శేషగిరి, తణుకు.

స్త్రీ—22 సంవత్సరముల వయస్సు.

నాకు 1936 సంవత్సరం జూలై నెలలో దురదలు దద్దుర్లు ఎక్కడ గోకితే అక్కడ పుండ్లు పడుట, అన్నహితవు లేకపోవుట, శరీరము వాచుచుండుట, ఒకప్పుడు ఈ మచ్చలు శరీరమందు కనపడకుండా పోవుట, దాహము యెక్కువగా నుండుట, ఈ గుణములు బయలుదేరగా అల్లోపతి వైద్యము ఆయుర్వేద వైద్యము హోమియోపతి వైద్యము సుమారు ఆరుమాసములు చేయించి చూడగా ఏమియుగుణము కనుపించలేదు.

తరువాత కడలి కాపురస్థుయిన కాసీభట్ట శీతారామయ్యగారి సలహాతో తొట్టివైద్యము ప్రారంభముచేసి వారమునకు రెండుసార్లు ఆవిరిపట్టుట దినమునకు 15 నిముషములు పరిమితిగల రెండు కటిస్నానములు, ఒక లింగస్నానము, మధ్య మధ్య వారమునకు అరటి ఆకులు కప్పుకొని రెండు ఆతపస్నానములున్నూ చేయుచు ప్రతి దినమున్నూ వేడినీళ్ళతో ఒకసారిన్నీ చన్నీటితో ఒకసారిన్నీ ఎనీమా చేయుచు మొదటిపదిహేను రోజులు నారింజ రసమున్నూ తరువాత ఐదు మాసముల పదిహేను రోజులవరకు బొప్పాయి దోస, కొబ్బరిబొండములలోని నీరు గోధుమలు పెసలు నానబెట్టినవిన్ని తినుచు తొట్టిస్నానము చేయుగా ఆరు మాసములగుసరికి పైబాధలన్నియు తగ్గినవి. తొట్టిస్నానము మానివేసి దరిమిలాను దంపుడు బియ్యపు అన్నము చప్పిడి కూరలు, మజ్జిగ, పండ్లు రెండుపూటలు తినుట మొదలిడి ఇప్పటివరకు ఆ ఆహారమునే వాడుచున్నాను. ఏవిధమైన చికిత్సలున్నూ చేయుటలేదు. పైన వ్రాసిన బాధలుగాని మరియొక బాధలుగాని లేక సరిగా మలవిమోచన మగుచున్నది.



శ్లేష్మ దోషము



ఆయుర్వేదాచార్య, యోగవిద్వాన్
భాగవతుల రామమూర్తి శాస్త్రిగారు

౧. శ్లేష్మదోషము యొక్క నామము - ఉత్పత్తి

“శ్లిష్యతీతి శ్లేష్మ” అను ఉత్పత్తినిబట్టి సంధులు మున్నగువానియందు అంటిపట్టుకొను స్వభావము గల జలభూత సంబంధమగు ధాతువు శ్లేష్మము. దీనికే కఫమను వ్యవహారనామము గలదు.

౨. శ్లేష్మ స్వరూపము

‘ శ్లేష్మ సౌమ్యః ” అను సూత్రమును బట్టి శ్లేష్మము సోమాత్మక మైనది. సోమ శబ్దము చంద్రునకు జెల్లును. చంద్రుడు అధిదైవతముగా నుండు జలభూతము మనుజ శరీరముననుండు శ్లేష్మమే; అందుచే శ్లేష్మము జలభూత స్వరూప మైనదని గ్రహింపవలసియుండును. శ్లేష్మము జలభూత స్వరూపమైన దగుటచే ప్రపంచమునకు దృప్తినిచ్చు చంద్రదేవత సౌమ్యధాతువును విసర్గ మొనర్చి లోకయాత్రను నడుపుచుండునట్లు మనుష్య దేహముననుండు సోమాత్మకమగు కఫము మనుష్యదేహమునకు సౌమ్య ధాతువును కలుగజేసి దేహయాత్రను జరుపుటకు అర్హమై యుండునని మనము గ్రహించవలయును. ఎట్లన చంద్రస్వరూపమగు జలము పృథివ్యాది పంచ భూతములలో నొకటియై యున్నది. ప్రపంచ మందలి సమస్త పదార్థములు సూర్యభగవానుని తేజోసంబంధమగు వేడిమిచే పక్వములై వాయువు యొక్క సంచలనము చేతను క్రియ యేర్పడి న స్త్వంతరముగ పరిణామము నొందుటకు చంద్ర దేవాత్మకమగు జలభూత మావశ్యకమైయున్నది. సమస్త జీవులకును వృక్షలతా ద్యోషధులకును చంద్రస్వరూపమగు జలమువలననే ఆప్యాయనము తుష్టి, పుష్టి మొదలగునవి కలుగుచున్నవి. ప్రపంచములో జలము లేకయుండి కేవలము వాయువును, వేడిమియును మాత్రమే యున్నయెడల ప్రపంచమంతయు నెండి, బిగిసి జీవులును, వృక్షలతాదులును, యెట్టిపరిణామమును బొందకయే చెడిపోవును. సమస్త జీవులకును ముందుగా చంద్రదేవతాత్మకమగు జలముచే విత్తనములు నానిన పిమ్మటనే సూర్య దేవతాత్మకమగు వేడిమిచేతను ప్రాణదేవతాత్మకమగు వాయువు చేతను, పక్వములై యుబ్బి మొలకలుగా మారుచున్నవి. అట్టి మొలకలకు జలమును, వేడిమియు, గాలియు, సమానపరిమితిగా ఉచితరీతిని లభించినపుడే ఆ మొలకలు క్రమముగ నాకులు, శాఖలు మొదలగువానినిధరించి యేజాతి మొలక లాజాతి యోషధి, లతాగుల్మ వృక్షాదులుగా పరిణామమును బొందుచుండును. ఇట్లే జీవుల శరీరమందుండు సూర్యతేజస్వరూపమగు జఠరాగ్నియు ప్రాణవాయుస్వరూపమగు వాతమును చంద్ర దేవతాస్వరూపమగు శ్లేష్మమును సమస్తజీవులకు పోషణమును ఆప్యాయనమును తుష్టిని యిచ్చి పరిణామమును బొందింపుచున్నవి.

ఈ శ్లేష్మధాతువు మనుజశరీరమున లోపించినచో మనుజశరీరముననుండు అంగప్రత్యంగములు బిగిసి ఆరిపోయి పైవృక్షలతాదుల వలెనే శరీరమునకు కీడు వాటిల్లును. కావున స్థావర జంగమ అండజ జరాయుజములనంబరగు సమస్త ప్రాణులకును కావలసిన యాహారపదార్థములు, ముఖ్యముగా వాయ్వగ్ని జలముల వలననే పక్వములై యాహారముగా మారి యుపయోగింప బడుచున్నవి.

ఇచ్చటమనకు తెలిసినవిషయ మేమన పంచభూత సంబంధము లగు అగ్ని వాయు జలములకును బాహ్యమునమున్న సూర్య వాయు చంద్రులకును

మనుజుల అంతరమందున్న జఠరాగ్నికిని ప్రాణ వాయు శ్లేష్మములకును అన్యోన్యసంబంధము గలదని గ్రహించక తప్పదు. ఎట్లన బాహ్య ప్రపంచమున నున్న జలమే మానవ శరీరమున శ్లేష్మాంతరగతమై యున్నది. ఈ శ్లేష్మమను నది మనము చూచుచుండు తెల్లని జిగురువంటి పదార్థముగాదు. అట్టి శ్లేష్మము మనుజులు భుజించు ఆహారపదార్థములను వాయుభూతముచే నామాశయమున జేర్పబడి పిమ్మట పాచక పిత్తముచే పక్వమగుటకు ముందు జల ధాతువగు కఫము వాయు సహాయముచే దానిని ముద్దయగునట్లు జేసి ద్రవమును గలిగించు శక్తిగల దగుటయే గాక పాచకపిత్తమును తోడుగా జేసికొని రసధాతువును పక్వమొనర్చి రసాది సప్త ధాతువులుగా బరిణామము నొందించుచుండుటకు గూడ ముఖ్యోపయోగము. అట్టి పరిణామమున కంతకును జలధాతువైన కఫ సమ్మేళనము వలననే జరుగుచుండును. మఱియు జిహ్వేంద్రియమునకు మధురాది షడ్రసములను దెలిపి నేత్రేంద్రియమునకు దృప్తిని కలిగించి కీళ్ళ యొక్క సంధిబంధములకు బటుత్వము గలిగించి దేహమును స్థిరముగనుండునట్లు చేయుచున్నది.

మనుజ శరీరమునగాని యితర జీవశరీరముల యందు గాని కఫధాతువు లోపించి కేవలము పిత్తసంబంధమగు జఠరాగ్నియు ప్రాణవాయు సంబంధమగు వాతమును మాత్రమే యుండిన యెడల అంగప్రత్యంగములు సర్వధాతువులును, ఆరిపోయి శరీరములు కదల్చుటకు వీలులేక పడిపోవును. ఎట్లన నారుపోసినవారు నీరుపోసిపెంచని నాడు నారు యెండచేతను వాయువుచేతను యిగుర్చుకొనిపోయి కృశించి ఎండి పడిపోవునట్లు మనుజశరీరములుకూడ శ్లేష్మధాతువు లోపించిన పైనుదహరించిన నారువలెనగునని గ్రహించవలెను. ఈకఫధాతువు మనుజ శరీరమునకు కావలసినంత పరిమితిగా నుండునపుడు నీరుపోసి పెంచిన నారు, చక్కగా నెదిగి నానాటికి పత్రములతోను శాఖలతోను వృద్ధియై ఫలవంతము లగుచున్నట్లు శరీరమున సర్వాంగప్రత్యంగములు వృద్ధియు, తుష్టియు, పుష్టియు, చల్లదనము, మార్దవము, నునుపు, స్థైర్యము, బలము, తేజస్సు వీనిని గలుగజేయుటయే గాక ధర్మార్థ కామమోక్షములను సంపాదించుటకు మనుష్యులను తయారుచేయును. కావున మనము భుజించు అన్నపానీయములను పక్వమగుటకును పక్వమైన యాహారమును రసాదిధాతువులుగా మారుటకును జలధాతువగు కఫమును శరీరమునకావశ్యకమై యున్నదని మనము ముఖ్యముగా గ్రహించవలసి యున్నది.

౩. శ్లేష్మధాతువుయొక్క నిష్పత్తి అనగా సిద్ధి: శ్లేష్మముఅప్‌భూతమగు జలముయొక్కయు పృథివీభూతమగు ఘనపదార్థముయొక్కయు సంబంధముగలిగి సిద్ధమగుచున్నది. అట్లగుటచే శ్లేష్మధాతువునందుండెడి మూలద్రవ్యములు, జలము భూమి యను భూతములై యున్నవని గ్రహింపదగియున్నది; శ్లేష్మమున పృథివీభూత సంబంధముకూడ చేరియున్నను, జలభూతభాగము లత్యధికమై యుండుటచే సౌమ్యమగుటకు అభ్యంతరముండదు. ఇట్లు శ్లేష్మమునకు సంబంధించిన, భూతములు చెప్పబడుటచే ద్రవ్యములకు కారణములగు భూతములనుబట్టి ఆయా ద్రవ్యములకు శ్లేష్మముతో కలిగియుండదగిన సంబంధమును గుర్తించుటకు సాధనము కాగలదు.

౪. శ్లేష్మముయొక్క యుత్పత్తి

రసధాతువు, పిత్తతేజముచే పక్వమై రక్తధాతువుగా పరిణామమునుబొందినపుడు కలిగెడు మలమే

కఫమని యెరుంగునది. ఇది పృథివీజలభూత భాగములు కలిగినదై యుండును. ఇట్లు రస ధాతువునుండి పుట్టిన కఫము శ్లేష్మాశయమునకు చేరి, అచటనుండెడి కఫముతో చేరి, దానికి పోష కమైయుండును. ఇట్లు శ్లేష్మాశయమున జేరినకఫ మంతయు, కఫవహములగు 'సిరా' ధమనులద్వార మున శరీరమున వ్యాపించి తన కృత్యములను నిర్వర్తించు చుండును.

౩. శ్లేష్మ లక్షణము

జిడ్డు, చలువ, తెలుపు, బరువు, మధురము, మన్ను యొక్క వాసనస్వభావముకలిగియుండుట అనునివి శ్లేష్మముయొక్క స్వాభావికలక్షణములు. అనగా శ్లేష్మముయొక్క నిష్పత్తికి కారణములై యుం డును. భూతాదులయొక్క సంబంధమునుబట్టి స్వా భావికముగ అందు ఏర్పడియుండు గుణములుగ గ్రహింపబడవలయునని భావము. మరియు శ్లేష్మమునకు అవిదగ్ధావస్థయందు మధుర రస మును, విదగ్ధావస్థయందు లవణ రసమును గలుగుననియు, అనగా శ్లేష్మము విదగ్ధమై వికృతిజెందియుండునపుడు లవణరసమును, శ్లేష్మము అవిదగ్ధమై స్వాభావిక స్థితియందుండు నపుడుమధురరసమును గలిగియుండునని భావము. దీనికి తక్కిన గుణములతోపాటు తమోగుణము గలిగియుండును. అందుచే శ్లేష్మము తమోగుణ స్వరూపమైనదిగా గ్రహించవలయును.

౪. శ్లేష్మధాతువుయొక్క స్వభావము

శ్లేష్మముశరీరమునకు స్థైర్యాదిగుణములును కలు గజేసి కాపాడుచుండును. వానిలో స్థైర్యమనగా నిలకడ. కఫము స్నిగ్ధగురుగుణములు కలదగుటచే నాడులు మొదలగు వానియందు చలనగుణము కలిగిన, వాతమును చేరనీయక ఆపుటచే వాని యందలి నిలకడను కలుగజేయుచుండును. స్నేహ మనగా జిడ్డు. శరీరము ఆగిపోయి పగిలిపోకుండు నట్లు స్నేహగుణముచే శరీరమును కాపాడును. కీళ్ళయందు స్నిగ్ధత్వమును కలిగించి అవి బాగుగ కట్టబడి యుండునట్లుచేసి కీళ్ళను మన యిష్ట ప్రకారము ముడుచుటకును చాచుటకును నడ చుటకును పరుగెత్తుటకును వీలగునట్లుచేయును. శ్లేష్మము సౌమ్యగుణమగుటచే సోమాత్మకమగు శుక్రమును బాగుగానుంచి వృషత్వమును కలుగ జేయును. వృషత్వ మనగా వీర్యబలము. దేహము నకు బలమును బుద్ధికి దారుఢ్యమును కలుగ జేయుటచే యెట్టి కారణములయందైన తొందర పడనీయక ఓర్పుతోనుండు శక్తిని కలుగ జేయును. మనస్సునకు నిలకడను కలుగజేసి ప్రతి విషయమునను పొరబడనీయక లోలత్వ మునుతగ్గించి స్థిరముగా నుండునట్లుచేయును.

పైనుగుణములను కలిగించి శరీరమును కాపాడు టకు కఫమునకు స్వాభావికధర్మమై యున్నది. మరియు కీళ్ళయందు సంధులవలె అంటిపట్టి యుండి వానికి దృఢత్వమును పనిచేయుటయందు సౌకర్యమును కలుగజేయుటయు శరీరమునకు జిడ్డును కల్గించి శరీరము మృదువుగను కోమల ముగ నుండునట్లు చేయుటయు శరీరమునకు గాయములు పుండ్లు మొదలగునవి కలిగినపుడు వానిని అర్చి మానునట్లు చేయుటయు నాడుల యందు తా నుండవలసినచోట్ల చేరి నిండియుండి వాతము మొదలయినవి చేరుటకు అవకాశము లేకుండ నింపియుంచుటయు శరీరావయవములకు బలమును స్థిరత్వమును కలిగించుటయు అను నిట్టి ఉదకసంబంధములగు పనులను నిర్వర్తింపుచు శరీరమున అయిదు ప్రదేశములు స్థానముగా చేసుకొని అయిదు భాగములుగ విడివడి తన

కృత్యములను నిర్వర్తింపుచు శరీరమును కాపాడుచుండుటయే గాక శరీరమునందుండు సంధులు సంధిబంధములు మొదలగునవి దృఢముగ నుండునట్లు చేయుటయు వదులగుటయు శరీరమందలి కండరములు పేశులు యెముకలు మొదలగునవి పుష్టిగలిగి బలిష్ఠమైయుండుటయు చిక్కిపోయి బలహీనములుగ నుండుటయు బుద్ధి, మేదస్సు, మనస్సు మొదలగువానికి స్థైర్యమును దారుఢ్యమునుచెంది చురుకుగా బాగుగ పనిచేయుచు నుత్సాహము కలిగియుండుటయు, పాలుమాలికగ యుండుటయు, తెలివి కలిగి యుండుటయు, తెలివితక్కువగా నుండుటయు, ఆలోచన కలిగి యుండుటయు, మందకొడిగా నుండుటయు, శుక్రపటుత్వము గలిగి వృషత్వ మేర్పడి యుండుటయు, శుక్రబలము తగ్గి పుంసత్వము తగ్గియుండుటయు, అను నీ శుభాశుభ రూపములగు ద్వంద్వములు కఫము యొక్క స్వభావమును బట్టి కలుగునవియై యున్నవి. కఫము సుస్వభావము కలిగినదిగ నుండునేని దారుఢ్యము, యుపచయము, యుత్సాహము, జ్ఞానము, బుద్ధి, వృషత్వము అను నివి కలుగుననియు, కఫము దుస్స్వభావమై యుండునేని శైథిల్యము, కార్శ్యము, ఆలస్యము, అజ్ఞానము, మోహము, అను నివి కలుగుననియు కఫముయొక్క స్వభావమని తెలియదగియున్నది.

౭ శ్లేష్మముయొక్క కర్మ

శ్లేష్మము శరీరమునందలి ఆయా యవయవములందు ప్రవేశించియుండు నపుడు అచ్చట శైత్యాదికార్యములను కలుగజేయుచుండును. అనగా (1) శ్వేతత్వము (2) శైత్యము (3) కండూ (4) స్థైర్యము (5) గౌరవము (6) స్నేహము (7) స్తంభము (8) సుప్తి (9) క్లేదము (10) ఉపదేహము (11) బంధము (12) మాధుర్యము (13) చిరకారిత్వము మొదలగునవి. శ్వేతత్వమనగా కన్నులు నాలుక గోళ్లు, పెదవులు మున్నగునవి తెల్లబారుట. శైత్యమనగా చేతులు, కాళ్లు, ఒడలు మొదలగునవి చల్లనగుట. కండూ అనగా వ్రణములు గజ్జి తామర మొదలగు వానియందు కలుగు దురదలు. స్థైర్యమనగా మొద్దుబారుట. గౌరవమనగా తల ఒడలు మొదలగునవి బరువెక్కుట. స్నేహమనగా శరీరమంతయు చమురు బూసినట్లుండుట. స్తంభమనగా కీళ్లు మొదలగునవి బిగిసియుండుట. సుప్తి అనగా తిమ్మిరి. క్లేదమనగా తేమ. ఉపదేహమనగా నాలుక మొదలగు వానియందు జిగురు పట్టించినట్లుండుట. బంధమనగా త్రాళ్లచే కట్టినట్లుండుట. మాధుర్యమనగా నోరు మొదలగునవి తీపిగానుండుట. చిరకారిత్వమనగా చురుకుదనము లేక ఆలస్యముగ పని జరుగుచుండుట మొదలగు యీ కర్మలనుబట్టి కఫము యొక్క చర్యలని గ్రహించవలసి యుండును. మరియు నోటికి లవణరసమును గలిగించుటయు అతినిద్ర కలుగుటయు ఆహారము పక్వము కాకుండుటయు గూడా కలిగియుండును.

౮. శ్లేష్మముండు స్థానములు

హృదయము, క్లోమపుప్ఫుసములు, శిరస్సు, మెడ, కీళ్లు, ఆమాశయము, మేదస్సు, ఘ్రాణము, జిహ్వ మొదలగునవి. వీటిలో హృదయము శ్లేష్మమునకు ముఖ్యస్థానము.

౯. శ్లేష్మవిభాగము

వాతపిత్తములవలెనే శ్లేష్మమును అయిదు విధములుగా పరిగణింపబడినది. 1 అవలంబనశ్లేష్మము, 2 క్లేదకశ్లేష్మము, 3 రసనశ్లేష్మము, 4 స్నేహన

శ్లేష్మము, 5 శ్లేషక శ్లేష్మము అని అయిదువిధములుగా చెప్పబడియున్నది.

1. అవలంబన శ్లేష్మము. ఇది హృదయమునకు స్థానముగానుండి వెన్నెముకకున్నుదాని భాగములకున్ను బలమునుగలుగజేయుచు, మన శరీరముచే సమస్తపనులను చేయించుటకు సామర్థ్యమును గలిగించి రసరూపముగానున్న పదార్థమును వాయుసహాయముచే హృదయమునకు పంపుచుండును.

2. క్లేదక శ్లేష్మము. ఇది ఆమాశయమునందుండి భుజించిన ఆహార పదార్థములను ద్రవముగా మార్చును. ఎట్లన మనము రాతి రుబ్బురోట్లో పప్పునుబోసి పొత్రముతో రుబ్బునప్పుడు నీరు సహాయముచే మెత్తగా నలిగి లేహ్యమువలె లేక కల్కమువలె తయారుచేయునట్లు భుజించుపదార్థములను ఆమాశయమనెడు రోటిలోనికి చేరి వాయువనెడు పొత్రముచే రుబ్బునప్పుడు యీ క్లేదకశ్లేష్మమనెడి ద్రవపదార్థముయొక్క సహాయములేనిదే పదార్థము లేహ్యమువలె పరిణామమును పొందక చూర్ణమగును. అందుచే శరీరపోషణమునకు వలయు రసము చిక్కక ధాతు పరిణామమునుజరుగదు. ధాతు పరిణామము శరీరమున జరుగనియెడల శరీరము నిలువదు.

3. రసన శ్లేష్మము. నాలుకయందు స్థానముగానుండి షడ్రసములగు మధు రామ్ల లవణ కటు తిక్త కషాయరసములను దెలియజేయుచుండును. ఈ రసనమను శ్లేష్మము నాలుకయందు లేనినాడు నాలుక పెడార్చుకొనిపోయి, భుజించు ఆహారపదార్థములయొక్క మధురుచులను గ్రహింపలేకయుండుటేగాక నమలి మ్రింగవలసిన పదార్థములు కంఠమునుండి జీర్ణాశయమునకు జారక చిక్కులు గలుగును.

4. స్నేహన శ్లేష్మము. శిరస్సునందుండి జ్ఞానేంద్రియములగు నేత్రములు, కర్ణములు, నాసిక, జిహ్వా, చర్మము, వీటిచేచూచుట, వినుట, వాసనగ్రహించుట, రుచినిగ్రహించుట, స్పర్శనునుగ్రహించుట మొదలగుకార్యములను చేయించి సమస్తావయవములకు తృప్తినిగలిగించును. ఈస్నేహనము శిరస్సునందు లేనిపక్షమున ఇంద్రియములకు చైతన్యముదప్పి, ఉన్మాదము, హిస్టీరియా మొదలగు వ్యాధులను గలిగించుటయేగాక సమస్త శిరోరోగములును ఉత్పన్నములగును.

5 శ్లేషక శ్లేష్మము. మనశరీరమందుండు కీళ్ల సంధులయందుండి సమస్తావయవములను కదలించుటకు సాచుకొనుటకు ముడుచుకొనుటకు, నడచుటకు కూర్చుండుటకు మొదలగు కార్యములనుజరిగించుచుండును. ఎట్లన ఇంజనులు గడియారములు మొదలగుమిషనులకు చమురుపోయనిదే ఎట్లు త్రిప్పుపట్టి తిరుగలేవో అట్లే ఈ శ్లేషకశ్లేష్మము కీళ్లయందు లేనిదే కీళ్లసంధులయందు దుర్మాంసము పెరిగి కీళ్లాడక అవయవములు స్వాధీనము కానివ్వకుండా చేయును.

ఇట్లు పైనుదహరింపబడిన అయిదుస్థానములయందును శ్లేష్మధాతువు అయిదురూపములుగానుండి కార్యక్రమమును జరుపుచుండును. మరియు ఈ అయిదు విధముల కఫములను గురించి కొంచెము విశాలముగా విచారించవలసి యున్నది. ఎట్లన ఉరస్సుస్థానముగ నుండెడి కఫము అవలంబకమనబడును. ఈ అవలంబక కఫము త్రికములకు బలమును కలుగజేయును. త్రికము లనగా అంసములు (వెన్నుపూసలతో చేరుభాగము). ఇట్టి త్రికమునకు అవలంబక కఫస్థానము సమీపమున నుండుటచే అవలంబకకఫము త్రికస్థానమునకు చేరి తన బలముచే త్రికమునకు స్థైర్యమును

పుష్టిని తుష్టిని కలుగజేయును. ఇట్లు త్రికమున కీ కఫము అవలంబనము (ఆశ్రయము) నిచ్చునదై యున్నది. మరియు నిది హృదయమునకు గూడ అవలంబకమై యుండును. ఇచ్చటకఫము హృదయమున చేరికనంది హృదయమునకు సౌమ్యగుణమును కలుగజేసి స్థైర్యాదులను కలుగజేయుటయే గాక హృదయమున రసరూపముగా చేరియుండి హృదయమునకు బలము నిచ్చును. ఇట్లీ అవలంబకకఫము స్వయముగను రసపూర్వకముగను హృదయమునకు అవలంబనమును కలుగజేయునదియై యుండును. ఇదిగాక శరీరమునందలి తక్కిన కఫస్థానములకును శరీరభాగములకన్నిటికిని కఫమునుచేర్చి నింపుచుఅచ్చట యుదకముచే కలుగదగిన కృత్యములను జరిపించుచు అవయవము లన్నిటికిని అవలంబకమై యుండును. అవలంబకమను పేరం బరంగు శ్లేష్మము స్వభావముగనే హృదయమునకు అవలంబనమును జేయుచుండినను మనస్సు ఓజస్సు తేజస్సు వీనికి ఆధారముగను ఎఱ్ఱతామరపుష్పాకారముగను అధోముఖముగను మాంసపేశీస్వరూపముగలదిగనుండు హృదయమును దొలుత అన్న రసముజెంది పిదప వ్యానమను వాతముచే చలింపజేయబడినదై శరీరమంతయు వ్యాపించుట వలన హృదయమునకు విశేషముగా నవలంబనమును జేయును.

౧౦. క్లేదకకఫము

ఆమాశయమున నుండెడి కఫము క్లేదకకఫమనబడును. ఇచ్చట ఆమాశయశబ్దముచే ఆమాశయముయొక్క పైభాగము గ్రహింపవలయును. అందుచే ఆమాశయమునకు పైననుండు క్లోమ పుప్పుసములయొక్క చివరభాగములు చేరెడు ప్రదేశము క్లేదకకఫస్థానముగ గ్రహించవలెను. ఈ క్లేదకకఫస్థానమునకు కొంచెము పైననుండెడు ప్రదేశమే అవలంబకకఫస్థానమైయున్నది. క్లేదకఫస్థానమున చేరియుండు నీకఫము ఆమాశయమున చేరిన ఆమాహారద్రవ్యములయొక్క గడ్డలయందు ప్రవేశించి వానిని విడగొట్టి తడిపి పలచనగునట్లు చేయును. అట్లు తడిపి పలచనగ చేయుటచేఅన్నద్రవ్యము పక్వమైనదైనను అపక్వమైనదైనను జఠరాగ్నిచే పక్వమగుటకు అనుకూలముగ నుండును. క్లేదమనగా తడిపి పలచనగా జేయుట. అట్టి పనిని జేయుట కుపయోగించుటచే నీ కఫము క్లేదకకఫ మని పిలువబడుచున్నది. మరియు ఆమాశయమున ఆమద్రవ్యము మధురమైనదగను పాలమీగడవలె చమురు గలదిగను క్లేదమును చెందినదిగ నుండవలసి యుండుటచే ఆమాశయమున మధురమై శీతలమైయుండు కఫము వచ్చిచేరి కూడుకొనుచుండును. ఇట్లు చేరెడి కఫమే క్లేదక కఫమైయున్నది. ఇట్లు క్లేదకకఫము తనస్థానమునుండి తనశక్తిచే తక్కిన శ్లేష్మస్థానముల కన్నిటికిని పోయిచేరి అచట నుండి శరీరమంతటికిని కొనిపోబడుచు శరీరమున ఉదకముచే కలుగదగిన కార్యములను కలుగజేయుచుండును.

౧౧. బోధక కఫము

రసన యందుండు కఫము బోధకకఫ మనబడును. రసన యనగా నాలుక. బోధకకఫము నాలుకయందుండి వాత పిత్తగోపముల ఉద్ధృతగతిని తగ్గించుచు రసనేంద్రియమును బాగుగా పనిచేయునట్లు చేయును. నాలుక సౌమ్యగుణము కలిగినదగుటచే సౌమ్యమగు కఫధాతువు చేరి యుండుటవలన స్వాభావిక గుణములను బాగుగ పొంది రసజ్ఞానమున పటుత్వము చెంది యుండును. అందుచే రసనబోధనమున కుపయోగించును.

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు

	వెల ఇతరులకు	వెల చందాదార్లకు
క్షయ	0 12 0	0 8 0
శుక్లనష్టము	0 12 0	8 0
మలబద్ధకము	0 12 0	8 0

వేదాంతము, ఇతరములు

ఋషిజీవనప్రకాశము	0 4 0	0 3 0
స్త్రీలవ్రతము	0 2 0	0 1 0
ఆదర్శసుఖజీవనము	1 0 0	1 0 0
మహాయోగము	0 12 0	0 8 0
నిర్విచారజీవనము	0 12 0	0 8 0
యుక్తిప్రకాశము	0 8 0	0 5 0
రామతీర్థస్వామివేదాంతోపన్యాసములు		
1 భాగము	0 8 0	0 5 0
2 భాగము	0 8 0	0 5 0

వ్యాయామము

	ఇతరులకు	చందాదార్లకు
అనుభవయోగాభ్యాసము	1 4 0	1 4 0
సూర్యనమస్కారములు	0 4 0	4 0
డిటో పటములు	0 2 0	0 2 0

వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	1 8 0
	చందాదారులకు	1 2 0
ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	ఇతరులకు	3 0 0
	చందాదారులకు	2 8 0
ప్రకృతి 16 సంపుటము	ఇతరులకు	1 4
	చందాదారులకు	1 0
17 సంపుటము	ఇతరులకు	3 4
	చందాదారులకు	3 0

We announce with pleasure the publication of

Dr. BABBITT'S

HUMAN CULTURE AND CURE

IN 5 PARTS **IN I VOLUME**

The Standard work on Chromopathy, which is not available to the public for a long time.

Part I	Philosophy of Chromopathy and apparatus.
Part II	Sexualogy and Sociology.
Part III	Psychology and Mental Healing.
Part IV	Nervous system and Insanity.
Part V	Diseases of organs and Cure.

576 Pages 150 Illustrations

Will be printed on heavy antique paper and bound in cloth.

Pre-publication price (To be paid in advance) .... Rs. 10

Post-publication price .... Rs. 20

For detailed prospectus apply to:— **The Chromopathic Institute,**

Andhra Grandhalaya Press Buildings, BEZWADA.

Edited, Printed & Published at the Andhra Gr dhalaya Press, By Dr. P. VENKATRAMAYYA, PRAKRITI O ICE, BEZWADA.